

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus

Saija Kinnunen  
Taija Kinnunen

HOITOTYÖN OPISKELIJOIDEN STRESSINHALLINTA  
Oppitunti ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2018**  
**Sairaanhoitaja -ja terveyden-**  
**hoitajakoulutus**  
Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
050 405 4816

**Tekijät**  
Saija Kinnunen ja Taija Kinnunen

**Nimeke**  
Hoitotyön opiskelijoiden stressinhallinta - oppitunti ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille

**Toimeksiantaja**  
Nyyti Ry

**Tiivistelmä**

Kun opiskelijat aloittavat uutta tutkintoa, opiskeluelämäänsä liittyy uuteen ympäristöön totuttautumista, itsenäistymistä, taloudellisten asioiden huolehtimista sekä päätöksen tekoa. Tämä vaatii opiskelijoilta hyviä voimavaroja ja stressinsietokykyä. Stressi on normaalia ja usein opiskelijalle hyödyllistä. Pitkittyessään stressi voi aiheuttaa vakaviakin terveysongelmia. Stressi voi ilmetä fyysisinä muutoksina kehossa, psyykkisenä oireiluna ja jopa käyttäytymisen muuttumisena. Stressin kokeminen on yleistä etenkin sairaanhoitajaopiskelijoiden keskuudessa. Sairaanhoitajatutkinto edellyttää opiskelijoilta monia taitoja. Ammattikorkeakoulussa suoritettavaan sairaanhoitajatutkintoon kuuluvat tentit, tutkimustyöt, harjoittelut sekä kliiniset harjoittelut.

Opinnäytetyön tarkoitus oli edistää sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Tavoite oli antaa konkreettisia stressinhallintakeinoja, jotka sisällytetään osaksi opintoja. Tehtävä oli pitää oppitunti stressinhallintakeinoista ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille. Saatu kirjallinen palaute oppitunnista oli pääosin positiivista. Parannusehdotuksena palautteissa oli motivoida ryhmää enemmän ja sisällyttää enemmän toiminnallisuutta oppituntiin. Stressinhallintakeinot koettiin hyödyllisinä ja auttoi pohtimaan omien stressin hallintakeinojen toimivuutta.

Jatkokehitysideana on suunnata stressinhallintakeinot eri alan opiskelijoille, valmistuville opiskelijoille tai valmistuneille sairaanhoitajille työhyvinvoinnin edistämiseksi.

**Kieli**  
  
suomi

Sivuja 37  
Liitteet 7  
Liitesivumäärä 11

**Asiasanat**

sairaanhoitajaopiskelija, stressi, hallintakeinot



**THESIS**  
**May 2018**  
**Degree Programme in Nursing**  
Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. + 358 50 405 4816

Authors  
Saija Kinnunen ja Taija Kinnunen

Title  
Stress Management For Nursing Students - A Lesson For First Year Nursing Students

Commissioned by  
Nyyti Ry

#### Abstract

When students start studying a new degree, student life involves becoming familiar with a new environment, becoming independent, managing financial affairs and decision-making. This requires the student to have good resources and stress tolerance. Stress is normal and often beneficial to the student. If the stress is prolonged, it can cause serious health problems. Stress can occur as physical changes in the body, as a mental illness, and even as a behavioural change. It is common to experience stress, especially among nursing students. The nursing degree requires many skills of the students. Examinations, research work, practical placements and clinical training are part of the nursing degree in a university of applied sciences.

The purpose of the thesis was to promote the health and well-being of nursing students. The aim was to introduce concrete stress management methods that will be included as part of the studies. The assignment was to give a lesson on stress management methods for the first year nursing students. The written feedback received from the lesson was mostly positive. Suggestions to improve the lesson were to motivate the group more and to include more functionality in the lesson.

Stress management methods were found to be useful and helped to reflect on the effectiveness of one's own stress management methods. A further development idea is to target stress management methods for the students or the graduating students of different fields and graduated nurses to promote well-being at work.

Language

Finnish

Pages 37  
Appendices 7  
Pages of Appendices 11

#### Keywords

nursing student, stress, stress management

# Sisältö

## Tiivistelmä

## Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Stressi.....	6
2.1	Stressin fysiologiset vaikutukset .....	6
2.2	Stressitekijät .....	8
2.3	Stressioireet.....	9
3	Sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyden edistäminen.....	10
3.1	Karelia ammattikorkeakoulussa suoritettava sairaanhoitajatutkinto...	10
3.2	Sairaanhoitajaopiskelijoiden kokema stressi.....	12
3.3	Opiskeluterveydenhuolto .....	13
3.4	Opiskeluhyvinvointi .....	15
3.5	Terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät .....	16
4	Stressinhallintakeinot .....	17
4.1	Vaikuttaminen stressiä ylläpitäviin tekijöihin .....	17
4.2	Sopeutuminen stressiä aiheuttavaan tilanteeseen.....	18
4.3	Itsensä hyväksyminen ja vaikuttaminen omiin ajatuksiin .....	18
4.4	Ajanhallinnan merkitys .....	20
4.5	Rentoutumisen tärkeys .....	21
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä .....	24
6	Opinnäytetyön toteuttaminen .....	24
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	24
6.2	Hyvä oppitunti.....	25
6.3	Toimeksiantaja ja lähtötilanteen kartoitus .....	25
6.4	Oppitunnin suunnittelu ja toteutus.....	27
6.5	Oppitunnin arviointi .....	29
7	Pohdinta.....	30
7.1	Tuotoksen tarkastelu .....	30
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	31
7.3	Ammatillinen kehittyminen .....	33
7.4	Jatkokehitysideat ja hyödynnettävyys .....	35
	Lähteet.....	36

## Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Oppitunti runko
Liite 3	Kahoot-kysymykset
Liite 4	Powerpoint-esitys
Liite 5	Rentoutusharjoitukset
Liite 6	Palautelomake
Liite 7	Opinto-ohjaajan palaute

## 1 Johdanto

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan joka kolmas opiskelija kokee haitallista stressiä. Psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet vuoden 2000 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen jälkeen. Sekä ammattikorkeakoulu- että yliopisto-opiskelijat kokevat itsensä yllirasittuneiksi, onnettomiksi, masentuneiksi ja valvovat huolien vuoksi. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016.)

Korkeakouluopiskelijat toivovat yhteiskuntaa ja oppilaitoksia kiinnittämään enemmän huomiota opiskelijoiden jaksamiseen. Opiskelijat toivovat, että opiskelijoille ei asetettaisi liikaa suoriutumispaineita opiskelujen etenemisen suhteen ja kiinnitettäisiin enemmän huomiota mielenterveysongelmiin. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 52.) Tutkimusten mukaan sairaanhoitajaopiskelijat toivovat parempia stressinhallintakeinoja elämäänsä ja toivoivat hallintakeinojen sisällyttämistä opintoihin (Murdock, Naber & Perlow 2010.)

Koettu liiallinen stressi vaikuttaa opintoihin ja jaksamiseen arjessa. Stressitekijöistä ja niiden vaikutuksista opiskelijan terveyteen ja hyvinvointiin on tehty useita tutkimuksellisia opinnäytetöitä. Kehitys- ja jatkotutkimusideat ovat painottuneet opinnäytetyössä muun muassa eri koulutusalojen kokemuksiin stressitekijöihin, sekä koulun toimintaan ja opiskelijaterveydenhoitajien kykyyn ennaltaehkäistä opiskelijoiden stressiä. Aiheesta on tehty enemmän tutkimuksellisia kuin toiminnallisia opinnäytetöitä. Aiheesta on tehty postereita ja muita tietolehtiä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Tavoite on antaa konkreettisia stressinhallintakeinoja, jotka sisällytetään osaksi opintoja. Tehtävä on pitää oppitunti ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Nyyti ry.

## 2 Stressi

Kun kohdataan uhkaavia ja ylikuormittavia tilanteita, joissa tarpeet, tavoitteet ja kyvyt ovat ristiriidassa, syntyy stressin tunne. Tunne kehittyy, kun tieto ja taito eivät riitä tilanteesta suoriutumiseen. (Mattila 2010.) Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön vuonna 2016 korkeakouluopiskelijoille suunnatun terveystutkimuksen mukaan moni opiskelija kokee stressin haitalliseksi opinnoissaan (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2016).

### 2.1 Stressin fysiologiset vaikutukset

Lievä stressi parantaa ihmisen suorituskykyä, mutta stressin ollessa hallitsematon tai krooninen se voi saada aikaan pysyviäkin terveyshaittoja (Hernandez & Taylor 2017). Vaikka stressi on lähtökohtaisesti psykologinen sairaus, se saa aikaan myös fysiologisia muutoksia kehossa muun muassa lihasjännittyneisyyttä niskassa sekä vaikuttaa useiden hormonien pitoisuuksiin (Taelman, Vandeput, Spsepen & Huffel 2008). Näiden lisäksi krooninen stressi voi johtaa masennukseen, sydänsairauksiin ja erilaisiin riippuvuuksiin (Hernandez & Taylor 2017).

Keskushermosto käsittää aivot ja selkäytimen. Keskushermostossa on heijaste- ja säätelykeskuksia, jotka käynnistävät sensoriset signaalit ja erilaisia reaktioita kuten refleksin. (Sand, 106-107). Stressissä keskushermosto on hälytystilassa. Tämä hälytystila välittyy keskushermoston kautta myös muualle elimistöön. Kun viesti on välitetty muualle elimistöön se saa aikaan muutoksia tarkkaavaisuudessa, vireys- ja emotionaalisessa tilassa. (Peltomaa 2015, 55-56.) Stressitilan jatkuessa ja liian pitkään jatkunut hormonieritys, voi vaurioittaa jopa keskushermostoa. (Vartiovaara, 2008, 97.)

Elimistön tärkeimpiä stressihormoneja ovat kortisoni, adrenaliini ja noradrenaliini. Autonomiseen hermostoon kuuluu sympaattinen ja parasympaattinen hermosto. Sympaattinen hermosto stimuloi adrenaliinin ja noradrenaliinin eritystä, joka

tapahtuu lisämunuaisytimestä. Eritys on normaalisti vähäistä, mutta sympaattisten hermosyiden ärsytys voi suurentaa pitoisuuksia nopeasti. Sympaattinen hermosto käynnistyy elimistöä uhkaavissa ja kuormittavissa tilanteissa kuten esimerkiksi stressissä, kun taas parasympaattinen hermosto aktivoituu levossa. Stressi aktivoi autonomisen hermoston, jonka seurauksena adrenaliini nostaa plasman glukoosipitoisuutta. Näin varmistetaan kuluttavissa stressitilanteissa aivojen ravinnonsaanti. (Sand ym. 2011, 106-107, 134, 204-205). Tyypillisiä adrenaliinin ja noradrenaliinin aikaan saamia reaktioita ovat verenpaineen ja sykkeen nousu (Peltomaa 2015, 55-56). Stressitilassa hormonit pyrkivät aivojen kautta saamaan toiminta- ja käyttäytymismuutoksia. Tällaisissa tilanteissa kognitiiviset eli havainto ja tietoon pohjautuvat toiminnot, tunteiden, muistin ja kivun aistimisen analysointi ovat tehokkaimmillaan. (Vartiovaara, 2008, 97.)

Kortisoni on myös tärkeä stressihormoni, joka vapautuu lisämunuaisen kuorikerroksesta stressitilanteissa. Kortisonilla on erilaisia vaikutuksia elimistöön, koska sen kohteena ovat solut. Kortisonilla on suurina pitoisuuksina anti-inflammatorinen eli tulehdusta estävä vaikutus. Suuri kortisoni määrä estää tulehdusta kiihtymästä niin voimakkaaksi, että se aiheuttaisi kudოსvaurioita. Kuitenkin kortisonin suuri määrä vaikuttaa immuunijärjestelmään kuuluvien lymfosyyttien eli valkosolujen toimintaan. Stressi tilanteessa kortisonin suuret pitoisuudet vähentävät valkosolujen määrää veressä, jonka vuoksi immuunijärjestelmä alkaa heiketä ja lisää infektiot herkkyyttä. (Sand ym. 2011, 106-107, 134, 204-205). Pitkään jatkunut stressi jättää verensokeripitoisuuden koholle, joka voi altistaa myös infektiot kierteille. Liikunta auttaa kuitenkin hallitsemaan kortisonin vaikutuksia elimistöön. (Peltomaa 2015, 55-56.)

Stressi laukaisee kehossa monimutkaisen sarjan fysiologisia muutoksia. Fysiologiset muutokset saavat aikaan monenlaisia oireita. Muutokset ovat yksilöllisiä. Näistä seuraa erilaisia rasisuoreita kuten väsymystä, kipua ja muistihäiriöitä. Näitä oireita voi lieventää hyvällä unenlaadulla. Stressi ja uni ovat kytköksissä toisiinsa, koska unen katkonaisuus on seurausta stressistä. Nukahtaminen ja unessa pysyminen kuitenkin ovat vaikeita, jos stressin vuoksi aivokuoren vireystila on korkea. Unen katkonaisuus aiheuttaa

kortisoninpitoisuuden kasvua, rasva-aineenvaihdunnan muutoksia sekä sykkeen ja verenpaineen nousua. Pitkittyessään oireet vaikeuttavat muun muassa keskushermoston uudistumista (Peltomaa 2015, 55-57).

## **2.2 Stressitekijät**

Omia tavoitteita kohti pyrkiminen voi aiheuttaa luonnollista stressiä. Vaikka yleisesti stressin laukaisee jokin iso muutos elämässä, kuten henkilökohtainen menetys tai jokin muu elämänmuutos, voi laukaisevana tekijänä olla pelkkä kollegan epäasiallinen käytös (Pietikäinen 2014, 21, 32-33, 54). Stressitekijöiksi voidaan myös luokitella työelämässä raskaat ja pitkät työpäivät sekä tekijät, jotka liittyvät työn sisältöön ja työssä tapahtuvaan vuorovaikutukseen (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 34). Näiden lisäksi stressiä voi aiheuttaa erilaiset sisäiset tekijät kuten kipu, sairaus tai psyykkinen rasitus. (Sand ym. 2011, 204-205.).

Stressin kokemukset ovat aina yksilöllisiä ja kyse ei välttämättä ole siitä kuinka suuri työmäärä opiskelijalla on, vaan ylittävätkö vaatimukset sen, mihin opiskelija kykenee. Opiskelijan taustat ja lähtökohdat vaikuttavat siihen, miten opiskelija reagoi koulun asettamiin vaatimuksiin. (Kunttu & Maukkanen 2011.) Altistavina tekijöinä ovat muun muassa perimä ja herkkyys tietyissä reaktiotavoissa. Myös lapsuuden olosuhteet, kuten ylisuojeleva koti, emotionaalinen turvattomuus, ylikriittiset vanhemmat ja koulukiusaaminen, tekevät joistakin herkempiä stressin tunteelle. (Pietikäinen 2014, 32-33, 54.)

Voidaan todeta, että stressissäkään ei ole pelkästään kyse yksilöllisestä reaktiotavasta. Esimerkiksi eri aloilla vaatimukset voivat olla erilaisia. Joillakin aloilla vaatimukset voivat olla korkeat ja työmäärä on suurempi. Toisella alalla ongelmana voi olla, ettei koulutuksella tunnu olevan tavoitteita, mikä vuorostaan voi viedä opiskelun mielekkyyttä. Tiedonkulun ja oppilaitoksen henkilöstiriidat voivat myös kuormittaa opiskelijaa. Tämän vuoksi saman koulutusalan opiskelijat saattavat oireilla samanaikaisesti. (Kunttu & Maukkanen 2011.)



### 2.3 Stressioireet

Stressin ensioireita ja tuntemuksia ovat kiihtymystila sekä impulsiivisuus. Stressin aikaansaama tunne-elämä voi myös heilahdella. Stressin pitkittyessään on vaikea keskittyä ja ajatukset tuntuvat hajoavan. Jatkuva emotionaalinen jännitys ja hälytystilassa oleminen saa väsymään hyvin nopeasti. Unettomuus on seurausta tavallista korkeammasta vireystilasta stressissä. Jännitystila on myös seurausta hartia- ja niskakivuille. Olotila on epätodellinen ja heikko. Tämä saa aikaan tunteen, että haluaisi piiloutua. Kehossa voi myös ilmaantua vapinaa ja hermoperäisiä pakkoliikkeitä. Stressitilassa ihminen on jatkuvasti onnettomuusaltis. (Vartiovaara 2008, 88-90.) Hyvän paineensietokyvyn vuoksi aletaan pitää olosuhteita normaaleina, vaikka tosiasiasa ne ovatkin epänormaaleja. Tämä hidastaa stressin havaitsemista ja siihen puuttumista. Oireet alkavat olla arkipäivään kuuluvia, ja niiden yhdistäminen stressiin on vaikeaa. (Pietikäinen 2014, 31.)

Tyypillisimpiä stressireaktioita ovat erilaiset fyysiset oireet, kuten erilaiset säryt kehossa muun muassa lihasjännitys, päänsärky ja selkäkipu. (Mattila 2010.) Muita fyysisiä oireita ovat hengästyneisyys, huimaus, hikoilu, suun kuivuminen, sydämentykytykset, vatsavaivat ja seksuaaliset ongelmat, kuten haluttomuus (Ote stressistä 2010, 3).

Tunnetason oireita ovat esimerkiksi ärtyneisyys, vihaiisuus, jännittyneisyys, vaikeus tehdä päätöksiä, ahdistus, mielen ailahtelut, itkuherkkyys sekä alakulo tai masentuneisuus. (Ote stressistä 2010, 3.) Käyttäytymisen häiriöitä ovat vetäytyminen normaaleista toiminnoista, unihäiriöt, kärsimättömyys, levottomuus, vitkastelu ja hermostuneisuus. Ajatteluun liittyviä oireita ovat erilaiset muistihäiriöt. Muita ajatteluun liittyviä oireita ovat oppimiseen ja keskittymiseen liittyvät vaikeudet, luovuuden puute, ennakkoluuloisuus, vaikeus päättää asioista, itsekriittisyyden lisääntyminen sekä epäluuloisuus. Käytöksessä näkyvät muutokset ovat tiuskiminen, kiukkuisuus, ruokailutottumusten muuttuminen, välinpitämättömyys sekä alkoholin ja tupakoinnin liiallinen käyttö. (Nyyti Ry 2016, 43.)

Pitkään jatkunut stressi voi kehittyä krooniseksi. Krooninen stressi kehittyy hiljalleen, kun joudutaan kamppailemaan yli voimavarojensa. Krooninen stressi kehittyy kolmessa eri vaiheessa, joita ovat hälytys-, vastustus- ja uupumusvaihe. Hälytysvaiheessa aktivoidutaan vastustamaan koettua uhkaa taistele tai pakene -reaktiolla. Seuraavaksi elimistö pyrkii sopeutumaan stressiin muun muassa tehostamalla immuunijärjestelmää vastustusvaiheessa. Pitkittynyt vastustusvaihe johtaa voimavarojen kulumiseen ja lopulta uupumiseen. Uupumuksessa koetaan tyypillisesti tunnepohjaista lamaantumista ja innostuksen katoamista elämään. Uupumuksessa on havaittu samanlaisia piirteitä kuin masennuksessa. (Pietikäinen 2014, 31, 36-38.)

Keho pyrkii viestimään uupumuksesta jo varhain, mutta usein reagoidaan vähätellen uupumuksen viesteihin. Vähättelyllä pyritään vaientamaan omat tarpeet tai suurentamaan omia kykyjä selvittää oireista ilman ylimääräistä apua. Tyypillisesti aletaan uskotella itselle, että selviää seuraavaan lomaan saakka, vaikka todellisuudessa olisi sairasloman tarpeessa. Tällainen toimintatapa pahentaa uupumusta. Oma mieli alkaa kehittää vähätteleviä ajatuksia oman voinnin huonontuessa. Usein myös omaa tilannetta hävetään ja sen vuoksi se pyritään salaamaan. (Pietikäinen 2014, 31, 36-38.)

### **3 Sairaanhoidajaopiskelijoiden terveyden edistäminen**

Opiskelu saa usein aikaan stressin tuntemuksia. Opiskelu-elämän alkamiseen liittyvät usein uuteen ympäristöön totuttautuminen, itsenäistyminen, aikuistuminen, isojen päätösten tekeminen, uusiin ihmisiin tutustuminen ja taloudellisten asioiden huomioiminen. Tämä elämänmuutos vaatii suuria voimavaroja ja stressinsietokykyä. (Parviainen 2010, 4.)

#### **3.1 Karelia ammattikorkeakoulussa suoritettava sairaanhoitajatutkinto**

Ammattikorkeakoulussa suoritettava terveys- ja hyvinvointialaan kuuluva sairaanhoitajakoulutus kestää 3,5 vuotta. Tutkinnon laajuus on 210

opintopistettä. Tutkinto koostuu perus- ja ammattiopinnoista, vapaasti valittavista ammattiopinnoista, työharjoitteluista, opinnäytetyöstä sekä vaihtoehtoisista ammattiopinnoista. (Ammattikorkeakouluasetus 352/2003.) Hoitotyön ammattiopintojen tavoitteena on antaa sairaanhoitajaopiskelijalle valmiudet keskeisiin kokonaisuuksiin. Opintoihin kuuluvat myös kliiniset harjoittelut, joiden tarkoituksena on mahdollistaa opiskelijoiden tiedon ja taitojen soveltaminen työelämään. Sairaanhoitajaopiskelija myös laatii 15 opintopisteen laajuisen opinnäytetyön hoitotyön kehittämisen näkökulmasta. (Opetusministeriö 2006, 63-71.) Sairaanhoitajakoulutusta määrittävät ammattikorkeakoulututkinnon yhteiset kompetenssit, joiden tarkoitus on kehittää kaikkien alojen opiskelijoiden yleispätevää osaamista. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 13-14.)

Sairaanhoitajaopinnoissa työelämälähtöisen ydinsaamiseen kuuluva 75 opintopistettä muodostuu harjoitteluista. Lisäksi täydentävän osaamisenopinnot koostuvat 30 opintopisteestä ja työelämälähtöinen ydinsaaminen 180 opintopisteestä. Täydentävistä opinnoista on valittava yksi kokonaisuus viimeisenä vuonna. Valittavat kokonaisuudet ovat pakollisia ja osa opintokokonaisuutta. Täydentävistä opinnoista opiskelijalla on mahdollisuus valita potilaan tutkiminen ja ensihoito, palliatiivinen hoitotyö tai mielenterveys- ja päihdehoitotyön erityisosaaminen. Sairaanhoitajan tutkinto antaa lakisääteisen pätevyyden toimia ammatissa ja rekisteröimisen laillistettuna terveydenhuollon ammattilaisena. Sairaanhoitajan ammattinimikkeitä ovat sairaanhoitaja, projektityöntekijä, lääke-edustaja, tutkimushoitaja, terveyssuunnittelija ja toiminta asiantuntijana suunnittelu ja koulutustehtävissä. (Karelia ammattikorkeakoulu 2017.)

Opinnoissa painotetaan tietoperustan lisäksi myös erilaisten hoitotilanteiden hallintaa, ihmissuhdetaitoja, ongelmanratkaisukykyä, organisointitaitoja sekä työmoraalia, eettisiä ja ammatillisia päätöksentekotaitoja. Ensimmäisenä vuonna perehdytään hoitotyön perusteisiin ja asiakkaan auttamismenetelmiin. Toisena vuonna harjaannutaan soveltamaan ennalta suunniteltua toteuttamista ja arviointia hoitotyössä. Toisena vuonna perehdytään aikuisiän hoitotyöhön. Kolmantena vuonna keskitytään ikäihmisten, lasten sekä nuorten hoitotyöhön. Silloin korostuu asiakaslähtöinen hoitotyö ja opitaan ottamaan vastuuta hoidon

toteutuksesta, potilasturvallisuudesta, työn laadusta ja työn kehittämisestä. Viimeinen lukukausi antaa valmiuksia toimia itsenäisesti työyhteisön jäsenenä. (Karelia ammattikorkeakoulu 2017).

Sairaanhoitajan ammattikorkeakoulututkinnoissa opiskelijalta edellytetään taitoa kehittää itseään opintojen aikana. Kehittämisen kohteita ovat eettinen osaaminen, viestintä -ja vuorovaikutustaidot, kehittämistoiminnan valmiudet, organisaatio- ja yhteyskunta yhteyksien tunteminen sekä kansainvälinen osaaminen. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 14-15).

### **3.2 Sairaanhoitajaopiskelijoiden kokema stressi**

Tutkimukset osoittavat, että sairaanhoitajaopiskelijat voivat olla muita opiskelijoita alttiimpia stressille. Sairaanhoitajaopiskelijoilla on samoja stressitekijöitä kuin muilla ammattikorkeakoulunopiskelijoilla. Stressiä aiheuttavat tentit, tutkimustyöt ja muut tehtävät. Näiden lisäksi sairaanhoitajakoulutukseen kuuluvat myös kliiniset osuudet, mihin tulee tehdä alustavia töitä ennen harjoituksiin osallistumista. Sairaanhoitajaopiskelijoiden tulee tehdä toimenpiteitä, jotka voivat aiheuttaa vaurioita potilaille. Se aiheuttaa pelkoa tehdä virheitä ja näin lisää entisestään stressin tunnetta. (Michael 2017, 431.)

Sairaanhoitajatutkinnon tarkoituksena on perehdyttää opiskelijat selviytymään erilaisista tilanteista, joita hoitotyön olosuhteissa opiskelija voi kohdata. Harjoitteluissa, kuten sairaalassa, opiskelijat näkevät kuolemaa, sairastamista ja ihmisiä, jotka kärsivät korkeasta kivusta. Sairaanhoitajaopiskelijoilta edellytetään konsultointitaitoja sekä ohjaamistaitoja potilaiden ja heidän omaistensa kohtaamisessa, minkä opiskelijat kokevat joko vähemmän tai enemmän vaikeana ja haasteellisenä. Kaikki nämä tekijät lisäävät sairaanhoitajaopiskelijoiden stressiä. Kyky työskennellä tämän kaltaisessa stressaavassa tilanteessa, ja selviytyä on riippuvainen, kuinka psyykkisesti vahva opiskelija on. Sairaanhoitajaopiskelija valmistautuu uraan, missä hän joutuu sopeutumaan vaihteleviin tilanteisiin. (Michael 2017, 431.)

Korkeakouluopiskelijoiden stressi on ollut puheenaiheena jo vuosia. Kaikki korkeakouluopiskelijat, erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijat, ovat alttiita stressille opiskeluelämään siirtymävaiheessa. Tähän liittyy usein muuttaminen pois lapsuudenkodista, mikä vaatii mahdollisesti irtaantumista vanhemmista, sisaruksista ja ystävistä. Opiskelijan tulee opetella uudessa ympäristössä luomaan uusia sosiaalisia kontakteja, oppia huolehtimaan omista tarpeistaan ja sopeutumaan yhä enemmän vaativampiin odotuksiin. (Michael 2017, 429.)

Vuoden 2016 Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tekemän tutkimuksen mukaan yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoista noin joka kolmas opiskelija koki kovaa stressiä. Stressin yleisimmät tekijät olivat esiintyminen sekä vaikeus saada otetta omasta opiskelusta. Kaikista vastanneista 66 prosenttia koki henkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Opiskelijat kertoivat kärsineensä uniongelmistä, keskittymisvaikeuksista, ylirasituksen tunteesta, ahdistuneisuudesta, masentuneisuudesta, jännittyneisyydestä tai keskittymisvaikeuksista. Opiskelijoista yli viidennes myös koki tulevaisuuden suunnittelemisen, mielialansa, omat voimansa ja kyvyt huonoiksi. Fyysinen jaksaminen on Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksen mukaan parempi psyykkiseen jaksamiseen verrattuna. Naisopiskelijat myös kokivat miehiä enemmän opiskelu-uupumusta. Joka neljäs murehti opiskeluaan paljon myös vapaa-ajalla, ja 17 prosenttia koki ”hukkuvansa” opiskelun tuomaan työmäärään. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2016.)

### **3.3 Opiskeluterveydenhuolto**

Opiskeluterveydenhuolto kuuluu kunnalliseen perusterveydenhuoltoon, jonka tehtävänä on järjestää sen piiriin kuuluville terveyden- ja sairaanhoitopalvelut sekä suun terveydenhuolto. Tämän lisäksi opiskelijaterveydenhuolto kattaa seksuaaliterveyttä edistävät palvelut ja mielenterveyshäiriöiden ja päihdeongelmien varhaisen toteamisen, hoitoon ohjaamisen sekä hoidon. Opiskelijaa koskevat samat hoitoon pääsyä koskevat kriteerit, kuin kuntalaisiakin. Myös jatkotutkimukset kuten laboratorio- ja kuvantamistutkimukset ovat osa perusterveydenhuoltoa ja kuuluvat opiskelijoille. Opiskeluterveydenhuollon

tavoitteena on edistää ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Keskeisenä toimijana opiskeluterveydenhuollossa on terveydenhoitaja, jonka yhteystiedot ovat usein oppilaitoksissa helposti saatavilla. Jokaiselle oppilaitokselle on nimetty terveydenhoitaja, joka toimii opiskelijoiden hoidon tarpeen arvioijana ja osaa ohjata opiskelijan kunnan eri terveystarpeiden piiriin. Terveystarpeidenhoitaja toimii asiantuntijana opiskelu- ja elämäntilanteen terveyden ja yhteisön hyvinvoinnin seurannassa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajat pyrkivät vaikuttamaan yksilöneuvonnan avulla. Opiskelijoiden terveystottumuksiin pyritään vaikuttamaan terveystietämällä sekä erilaisilla kampanjoilla. (Kääriä, Mäki, Leinonen, Hakulinen-Viitanen, Laatikainen & OTE työryhmä 2011, 28.)

Opiskeluterveydenhuolto edistää opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä pyrkii vaikuttamaan opiskelukykyä heikentäviin tekijöihin. Opiskeluterveydenhuolto käsittää kaikki opiskelijan elämäntilanteeseen ja opiskeluun liittyvät terveyteen vaikuttavat asiat. Opiskeluterveydenhuolto on kokonaisvaltaista opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelijoiden toimintaa tukevaa työtä. Opiskelu tuo mukanaan monia elämäntilanteen muutoksia ja edellyttää opiskelijaa ottamaan vastuuta valinnoista, opintojen suunnittelusta ja ajankäytöstä. Opiskelu edellyttää myös hyviä kognitiivisia valmiuksia, luovaa ajattelua ja tiedonkäsittelyä, jotka voivat herkästi univajaan, masentuneisuuden tai huonojen opiskeluolosuhteiden vuoksi häiriintyä. Opiskelijoiden sairastaminen ei johda normaalisti sairauslomaan. Tämän vuoksi koulutöiden viivästyminen tai uudelleen suorittaminen tekee opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehtimisesta haastavaa. Opiskelijoiden hyvinvoinnista vastuun kantavat opiskeluterveydenhuollon työntekijöiden lisäksi myös oppilaitos ja opiskelijajärjestöt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21-22.)

Kunnan tulee järjestää ammattikorkeakouluopiskelijoille vähintään yksi terveystarkastus opiskeluaikana sekä järjestää ensimmäisenä opiskeluvuotena terveystarkastus, jonka perusteella tarvittaessa voidaan tehdä terveydenhoitajan terveystarkastus. Opiskelijoille, jotka ovat alttiita sairastumaan työnsä vuoksi,

tulee tehdä lääkärintarkastus ja tarvittaessa määräaikaistarkastuksia. On otettava myös huomioon opiskelijoiden yksilölliset haasteet opinnoissa. (Kääriä ym. 2011, 28.)

Haasteena opiskeluterveydenhuollossa on ymmärtää opiskelijan oireiden syyt. Oireiden syyt eivät johdu pelkästään somaattisista sairauksia. Vastaanottotoiminnan tulisi olla helposti lähestyttävää ja mahdollistaa keskusteluun opiskelijan elämäntilanteesta, sosiaalisista suhteista, opiskeluasiasta, terveyskäyttäytymisestä tai muusta opiskelijaa koskevasta asiasta. Pohdinnan kautta opiskelija voi oppia oivaltamaan eri tekijöiden merkityksen terveydelle ja niiden osuutta oireiden syntyyn. (Kunttu & Makkonen 2011.)

Opiskelijaterveydenhuollon asiantuntijan tulee kyetä keskustelemaan opiskelijan kanssa somaattisten eli ruumiillisten sairauksien toteamisen tai poissulkemisen lisäksi myös oireiden takana olevista ongelmista. Näitä ongelmia voivat olla mielenterveyshäiriöt, opiskeluongelmat tai stressi. Jos asioista ei kyetä keskustelemaan, voi opiskelijan sairausidentiteetti vahvistua. Terveysdenhuollon ammattilaiselta odotetaan suhtautumista vakavasti opiskelijan ongelmiin. ja taitoa kohdata oireilevan opiskelijan huoli ja epävarmuus niin, ettei opiskelijaa vähätellä eikä vahvisteta oirekeskeisyyttä. Vastaanottotilanteessa opiskelija on altis ottamaan tietoa vastaan ja näin vastaanotolla pyritään siihen, että opiskelijan tieto ja ymmärrys itsestään ja oireista kasvaa. Tällöin myös käynti sisältää terveyden edistämisen opiskeluterveydenhuollossa. (Kunttu & Makkonen 2011.)

### **3.4 Opiskeluhyvinvointi**

Opiskelijoiden hyvinvointiin on tärkeä kiinnittää huomiota, koska opiskelukyky on osa opiskelijan työkykyä. Jos opiskelija kokee opiskelukykynsä heikentyneen, se vaikuttaa myös työelämäään orientoitumiseen ja työssä jaksamiseen. Esimerkiksi itsearvostuksen vahvistuminen opintojen aikana edistää siirtymistä työelämäään ja vahvistaa koulutukseen ja ammattiin liittyvien tavoitteiden saavuttamista. Myös sisäinen motivaatio, kuten omien arvojen ja kiinnostusten mukainen toimiminen,

suoja muun muassa opiskelu-uupumukselta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Opiskeluympäristöllä ja yhteisöllä on vaikutusta opiskelijan jaksamiselle, hyvinvoinnille ja opintojen edistymiselle. Myös henkilöstön hyvinvointi heijastuu opiskelijoiden hyvinvointiin, kouluviihtyvyyteen ja opetuksen laatuun. Vuorovaikutuksellinen ja hyvä opiskeluyhteisö lisäävät koulutusalan motivaatiota ja kiinnostavuutta, vaikka oma elämäntilanne heikentäisikin tilapäisesti opiskelijan voimavaroja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

### **3.5 Terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät**

Opiskelijoiden terveyden edistämisessä suojaavat tekijät voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Sisäiset ja ulkoiset tekijät voidaan vielä jakaa yksilöllisiin, sosiaalisiin ja ympäristöllisiin tekijöihin. Opiskelijan sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa itsetunto ja myönteinen kuva itsestä. Sisäisiin suojaaviin yksilöllisiin tekijöihin lasketaan myös koherenssin tunne. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Koherenssin tunne on ihmisen kykyä nähdä vastaan tulevat tilanteet ja ympäristö mielekkäinä, ymmärrettävinä sekä mahdollisina hallita. Koherenssin tunne vahvistaa myös stressinhallintakykyä. (Vastamäki 2010, 2.) Myönteinen elämänasenne, kyky oppia ja taidot ratkaista erilaisia konflikteja ovat opiskelijan sisäisiä ja yksilöllisiä suojaavia tekijöitä. Yksilölliset ulkoiset tekijät koostuvat perustarpeiden tyydyttämisestä kuten riittävän ruuan, lämmön, suojan ja levon saamista. Tähän vaikuttavat myös erilaiset tiedontarpeiden tyydyttäminen sekä taloudellinen toimeentulo. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Sosiaalisiin sisäisiin tekijöihin voidaan luokitella opiskelijan omat hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot. On tärkeää, että ihminen kokee olonsa hyväksytyksi ja arvostetuksi. Myönteisillä roolimalleilla on myös merkitystä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)



## 4 Stressinhallintakeinot

Stressinhallinta on sekä ajatuksen, että toiminnan tasolla selviytymistä voimavaroja ylittävistä vaatimuksista. Stressinhallintaan kuuluu vaikuttaminen stressitilanteeseen, stressitekijään, omiin ajatuksiin ja näkemyksiin vaikuttaminen sekä oireiden lievittäminen ja omien voimavarojen vahvistaminen. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 69.)

Stressistä kärsivän on tarpeen selvittää aluksi, millä osa-alueella on syntynyt epäsuhtaisuutta. Opiskelijoiden keskuudessa stressinhallinnassa voi olla tarpeen esimerkiksi miettiä omaa motivaatiota, tavoitteita, ajankäyttöä sekä harjoitella omia opiskelutaitoja. Vaikka stressiin vaikuttaa monet eri asiat, usein pienillä arkisilla ratkaisuilla voidaan saada aikaan jo myönteisiä muutoksia (Mikkonen & Nieminen 2011).

### 4.1 Vaikuttaminen stressiä ylläpitäviin tekijöihin

Stressinhallinnassa pystyy parhaiten itse vaikuttamaan stressin ylläpitäviin tekijöihin. Ylläpitäviä tekijöitä ovat vähäinen liikunta, huonot ruokailutottumukset, välttämiskäyttäytyminen, murehtiminen, merkityksettömyyden tunteet, lihasjännitys, stressaava elämäntyyli sekä ajankohtaiset stressi- ja kuormitustekijät. Näitä voivat olla esimerkiksi kiire, runsas alkoholin käyttö, elämän tarkoituksen ja omien arvojen kadottaminen tai niiden puuttuminen. Sosiaalinen tuki on tutkimusten mukaan tehokkain ennalta ehkäisyssä. Hallitakseen stressiä jokaisen olisi tärkeä tunnistaa omat ajankohtaiset stressitekijät. Esimerkiksi päätös lenkille lähtemisestä pitkästä ajasta tai kontrolloida, miten kohtelee tänään ympärillä olevia ihmisiä, ovat tekoja ja valintoja, joihin on kaikilla vaikutusvaltaa. (Pietikäinen 2014, 32-33, 41.)

Haitalliset stressihallintakeinot, kuten torjunta, ja erilaiset rauhoittumiskeinot ovat opittuja ja automaattisia. Siksi niistä on vaikea luopua. Haitalliset keinot voivat

kuitenkin ajan kuluessa viedä kauemmaksi arvojen mukaisesta elämästä. Ongelmanratkaiseminen, itsensä tai muiden analysointi eivät tehoa stressitunteiden käsittelyssä, vaan vievät syvemmälle stressin kierteeseen. (Pietikäinen, 2014, 46.)

#### **4.2 Sopeutuminen stressiä aiheuttavaan tilanteeseen**

Ajoittain on hyvä pohtia, voiko toiminnallaan vaikuttaa tilanteen stressaavuuteen, kuten kommunikoimalla paremmin. On hyvin yleistä, että vaietaan tunteistaan. Kyseessä voi olla esimerkiksi häiritsevä ihminen tai tilanne. Ajatusten ja tunteiden kertominen on yksi tapa lievittää stressaavaa tilannetta. Jos asioista puhuminen on hankalaa voi kokeilla kirjoittaa asioita paperille. Stressin hallitsemiseksi omia tuntemuksia pyritään kertomaan ystävällisesti ja avoimesti. Kompromissin tekeminen erilaisissa tilanteissa lievittää välittömästi stressiä. Jos toivoo toiselta joustavuutta, on hyvä pyrkiä siihen myös itse. Molempien joustaessa tilanne voi muuttua molempien hyväksi. Ongelmatilanteita ei aina pysty välttämään, mutta niitä voi kohdata rohkeasti murehtimisen ja pelkäämisen sijaan. Tämän vuoksi stressin hallitsemiseksi ihmisiä kannustetaan olemaan rohkeasti luja ja päättäväinen. (Phil & Aronen 2015, 87.)

Stressitekijään sopeutuminen on hyvä vaihtoehto stressinhallinnassa. Stressitekijään sopeutuminen tarkoittaa muun muassa asenteiden ja odotusten muuttamista. Tarkkaillaan tilannetta ja huomioidaan ongelma uudelleen. On myös mahdollisuus nähdä asiat positiivisemmalla tavalla. Tilanne tuntuu vähemmän stressaavalta, jos hyväksytään tilanne ja sopeudutaan siihen. Pysähdytään hetkeksi havainnoimaan tilannetta uudelleen. Pyritään näkemään tilanne kokonaisuutena ja miettimään onko stressaava tilanne ja siihen hukattu energia omien arvojen mukaista. (Phil & Aronen 2015, 87.)

#### **4.3 Itsensä hyväksyminen ja vaikuttaminen omiin ajatuksiin**

Yksi stressinhallintakeino on itsensä hyväksyminen. Tärkeää on hyväksyä itsensä sellaisena kuin on eikä rangaista itseään epäonnistumisista. On tärkeää

pohtia omia ominaisuuksia ja asettaa konkreettisia ja järkeviä tavoitteita. Kun oppii huomaamaan itsessään hyviä piirteitä, mieli ja elimistö rauhoittuvat. Stressinhallinnassa myös sanoilla on merkitystä. Jos sanoja "en koskaan", "pitäisi" ja "aina" käytetään usein, ne kertovat aliarvioivista ajatuksista. Osa stressinhallintaa ja itsensä hyväksymistä on kiinnittää huomiota omiin sanoihin ja käyttää neutraalimpia sanoja kuten "teen parhaani", "voin jatkaa huomenna" ja "ihanaa mennä välillä rentoutumaan". (Phil & Aronen 2015, 87.) On normaalia, että aluksi on vaikea tunnistaa negatiivisten ajatusten ja tunteiden välistä yhteyttä, koska ajatukset ovat automaattisia ja huomaamattomia. Yksi hyvä tapa on kirjoittaa ajatuksia paperille, jotta oppii näkemään tilanteen vähemmän tunteellisella ja lannistavalla tavalla. Voidaan myös pohtia, sopiiko ajatus yhteen tilanteen tosiasioiden kanssa. (Pietikäinen 2014, 30.)

Stressinhallinnassa on myös tärkeä kiinnittää huomiota, miten ajattelee asioista. Jokainen voi ajatuksillaan tehdä monia asioita, kuten lannistaa tai motivoida itseään, murehtia menneitä tai haaveilla, todeta asioita tai suunnitella etukäteen. On selvää, että positiivinen ja rakentava ajattelu kohentaa mielialaa sekä kannustaa toimimaan. Positiivisten ajatusten avulla nähdään enemmän mahdollisuuksia ja esteet eivät tunnu enää niin ylivoimaisilta. Kun taas vuorostaan negatiiviset ajatukset saavat olon apeaksi ja lannistuneeksi. Negatiiviset ajatukset ja haitalliset ajatusmallit voivat huomaamatta ohjata toimintaa. Haitalliset ajatusmallit laskevat itsetuntoa, estävät hyödyntämisestä osaamista tai estävät olemasta oma itsensä. Tärkeää on kyseenalaistaa omia ajatusmalleja, että löytää uusia näkökulmia asioihin ja haitalliset ajatusmallit jäisivät pois. Tekemällä töitä oman ajatuksen hallinnan kanssa voi alkaa muuttaa ajatuksia positiivisempaan ja rohkaisevampaan suuntaan. (Nyyti ry 2016.)

Lieissä stressitilanteissa suora ajatusten torjuminen mahdollisesti auttaa ja saa uskomaan niiden auttavan. Epämiellyttävien tunteiden, ajatusten ja tuntemusten torjuminen johtaa psykologiseen kärsimykseen, joka kuuluu sekä vaikeaan stressiin että masennukseen. Vaikuttaminen tunteisiin voi olla hankalaa. Jos yritetään olla miettimättä jotakin tiettyä epämiellyttävää ajatusta, muistoa tai tunnetta, huomataan, miten vaikeaa se on. Jos tässä kuitenkin onnistuu, luultavasti joutuu voimakkaasti keskittymään johonkin muuhun ajatukseen. On

hyvin todennäköistä, että ajatus herpaantuu jossain vaiheessa. Jokaisella on mahdollisuus pakottaa itsensä tuntemaan positiivisia tunteita sekä muistelemaan vain hyviä muistoja. Ajatusten suora torjuminen auttaa vain hetkellisesti. (Pietikäinen 2014, 41-44.)

Opiskeluun kuten elämääinkin liittyy negatiivisia ajatuksia ja tunteita, on hyvä konkretisoida tavoitteita pienimmiksi ja selkeiksi tehtäviksi sekä kohdistaa huomio yhteen opeteltavaan asiaan kerrallaan. Tämän lisäksi opiskelijalla voi olla hyötyä myös epämiellyttävien ajatusten, uskomusten ja tunteiden tutkimisesta ja työstämisestä. Opiskelija voi ajatella, että kovat vaatimukset ja syytökset parantavat opiskelukykyä. Suurempi hyöty tulee kuitenkin, kun opiskelu edistyy pienin askelin. Opiskelijan motivaatio ja usko omiin kykyihin kasvaa, kun rauhallisesti edetty työnteko tuottaa tulosta. (Mikkonen & Nieminen 2011.)

#### **4.4 Ajanhallinnan merkitys**

Huono ajanhallinta on tunnetusti yksi stressitekijöistä. Siksi on hyvä pyrkiä hallitsemaan omaa aikaa paremmin. Stressi kehittyy, jos koetaan jatkuvasti kiirettä ja painostusta ollessa aikataulusta jäljessä. Kiireessä on tunnetusti vaikea pysyä rauhallisena ja keskittymiskykyisenä. (Phil & Aronen 2015, 87.) Opiskeliijoista osa kokee aikataulullisen kuormittavuuden hyvin vaihtelevaksi, minkä vuoksi ei ole mahdollista antaa keskiarvoa viikkotyömäärälle. Työmäärän arvioimisen haasteellisuus ja opiskelun aikatauluttaminen tekevät opiskelun ohella tehdyn työn ja opiskelun ryhmittämisestä vaikeaa. Tämä on yksi syy, miksi opiskelijat kokivat opiskelun aiheuttavan stressiä. (Saarenmaa ym. 2010, 46.-48)

Ajanhallinnassa tärkeitä asioita ovat työn kohtuullisuus, palkitseminen, priorisointi, joustavuus ja kieltäytyminen. Tavoitteiden ollessa kohtuuttomia tai aikataulun ollessa liian tiukka riskinä on uupuminen. Palkitsemisen voi sopia itsensä. Esimerkiksi työskenneltyään kaksi tuntia voi pitää kahvitauon ystäviensä kanssa. Priorisointi eli asioiden järjestäminen tärkeysjärjestykseen helpottaa työskentelyä. Häiritsevät pienet asiat kannattaa hoitaa ensimmäisenä, koska ne eivät vie kauan aikaa. Itselleen tulee varata myös tarpeeksi työskentelyaikaa. Ajanhallinnan suunnitelmaan on hyvä varata aikaa yllättäviin asioihin, kuten kirjan

luvun lukemiseen. Kiireisenä aikana normaaliaktiiviteettien supistaminen on usein tarpeen. Tehtävien siirtäminen myöhemmäksi helpottaa aikataulutusta kiireisenä opiskeluaikana. (Aalto-yliopisto 2015.)

Ajanhallinta auttaa pysymään sekä tavoitteissa, että aikataulussa. Se toimii myös hyvinvoinnin työkaluna. Aikatauluttaminen ja oman työskentelyn suunnittelu auttavat erottamaan opiskelun vapaa-ajasta, mikä voi olla haastavaa monelle opiskelijalle. Vaikka opiskelulle tulee antaa aikaa, on myös tärkeää sisällyttää suunnitelmiin harrastuksia, sosiaalista kanssakäymistä ja muita vapaa-ajan menoja. Jonkin asian haluaminen elämässä tarkoittaa, että jostain on kyettävä myös luopumaan. On kuitenkin itsestä kiinni, mistä haluaa luopua tavoitteittensa saavuttamiseksi. (Mikkonen & Nieminen 2011.) Aikaa voi hallita seuraamalla ja järjestelemällä työaikaa. Kalenteriin voi kirjata oppitunnit ja itsenäisen työskentelyn. Tavoitteita on hyvä kirjata viikon ajan, jotta nähdään tavoitteiden onnistuminen. Tavoitteiden on hyvä olla kohtuullisia ja konkreettisia. Ajanhallinnan ongelmakohtia on hyvä seurata ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. Mikäli ajankäyttö tuottaa hankaluuksia, voi tehdä ajankäytöstä tarkan suunnitelman. (Aalto-yliopisto 2015.)

Työssä kävijän ajanhallintaan kuuluvia elementtejä ovat muun muassa työmatka, työaika, tauot, päivittäiset tavoitteet, sekä mahdollinen sisäinen ja ulkoinen palaute. Sisäisellä palautteella tarkoitetaan mahdollista palautetta, jos onnistuu tavoitteissaan. Ulkoisella palautteella tarkoitetaan työnteosta ansaittua palkkaa. Työmatkalla ihminen virittyy tulevaan työpäivään ja asettuu työntekijän rooliin. Opiskelijalla ei näitä ajanhallinnan elementtejä ole automaattisesti. Opiskelija voi kuitenkin ottaa nämä elementit käyttöönsä. Opiskelija voi luoda itselleen työmatkan, työajan ja ottaa työntekijän roolin jossain määrin, jolloin lisää vaatimuksia ja tapoja liittyen opiskelutavoitteisiin. (Aalto-yliopisto 2015.)

#### **4.5 Rentoutumisen tärkeys**

Rentoutumisen taito on synnynnäinen, mutta voi unohtua kasvatuksen, koulutuksen ja kiireisen elämän vuoksi. Taito on kuitenkin mahdollista oppia uudelleen harjoitusten kautta. Rentoutumisen tarkoituksena on rauhoittaa mieli ja

tasoittaa elimistön toiminnot. Rentoutumisen kautta on mahdollista saada tavallista suurempaa nautintoa tehdyistä asioista sekä helpottaa unensaantia ja unenlaatua. Nykypäivän kiireet lisäävät jännitystiloja. Rentoutusharjoitusten kautta keskittymiskyky paranee ja lisää hallinnan tunnetta. Kun ihminen on rentoutuneena, ihminen oppii paremmin, ajattelee selkeämmin ja kykenee luovaan toimintaan. Tämän vuoksi rentoutumisen merkitystä ei voida korostaa liikaa. (Pihl & Aronen 2015, 123-124.)

Eri tekniikkojen avulla voidaan vaihdella eri tajunnantiloja. Tajunnantiloja voivat olla valvetila, rentoutuminen ja uni. Jokaiselle on omat keinonsa rentoutua, kuten luonnossa vaeltaminen tai kirjan lukeminen. Rentoutusmenetelmiä oppii ainoastaan toistuvilla harjoituksilla. Rentoutusmenetelmiä ovat muun muassa progressiivinen ja autogeeninen rentoutus, tietoisien läsnäolon harjoitukset eli mindfulness, hengitysharjoitukset sekä erilaiset mielikuvatekniikat. (Pihl & Aronen 2015, 124.)

Progressiivisen rentoutuksen tarkoituksena on oppia tuntemaan paremmin kehon jännitystiloja jännittämällä ja rentouttamalla lihasryhmiä vuoron perään. Progressiivinen rentoutus voi toimia muun muassa kroonisen unettomuuden hoidossa. Autogeeninen rentoutus perustuu ajatteluun ja keskittymiseen. Autogeenisessä rentoutuksessa pyritään keskittämään huomio eri lihasryhmiin ja saamaan mielikuva siitä, että koko vartalo rentoutuu hitaasti lihasryhmä kerrallaan. Lihasryhmien lisäksi harjoituksessa pyritään aistimaan erilaisia kehoon liittyviä tuntemuksia kuten painoa, lämpöä ja rentouden tunnetta. Rentoutuksessa edetään rauhallisesti ja asteittain kohti verenkierron, sydämen, hengityksen, sisäelinten ja lopuksi pään rentoutumista. (Pihl & Aronen 2015, 124-125.)

Tietoisuustaito eli mindfulness tarkoittaa tietoista läsnäoloa, hyväksyntää sekä kykyä tarkkailla mieleen nousevia tulkintoja ja kokemuksia. Harjoitukset saavat aikaan myös vaikutuksia hormonitoiminnassa. Ne edistävät fyysistä terveydentilaa sekä ovat hyödyksi stressinhallinnassa ja masennuksen käsittelyssä. (Lehto & Tolmunen 2008.) Tietoisien läsnäolon harjoituksella saadaan muun muassa etäisyyttä omiin arvosteleviin ajatuksiin, mikä helpottaa

hyväksyntää. (Pietikäinen 2014, 138.) Usein aivot automaattiohjauksessa ja keskittyminen nykyhetkeen jää vähäiseksi. Mindfulnessissa on suhtautumista nykyhetkeen, ilman ennakkoluuloja sekä asioiden ja ihmisten arvottamista. Tämä on harjoiteltavissa. Harjoitusten avulla mieli tiedostaa itseään, jolloin opitaan muun muassa paremmin palautumaan nykyhetkeen ja vähentämään stressin tunnetta. Tietoisen läsnäolon harjoitus vaatii erityisesti alussa keskittymistä. Sähköpostin tai puhelimen tarkkaileminen tai muut keskeytykset heikentävät keskittymiskykyä ja mielestä tulee yliaktiivinen. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen mahdollistaa palautumisen näistä erilaisista ulkoisista ärsykkeistä sekä toimii hyvänä vastapainona. Tietoista läsnäolo harjoitus on mielen hallinnan taitoa, jonka vuoksi sitä on helppo harjoittaa melkein missä tahansa. Alussa on kuitenkin hyvä valita rauhallinen tila ja sulkea silmät kohdistaa koko keskittymiskyky kehoon ja esimerkiksi hengitykseen. (Laine 2018.)

Mielikuvalla pyritään vaientamaan negatiivinen voimakas tunne. Meditaatiolle sukua olevaa mielikuvaharjoitusta voidaan käyttää nukahtamisen apuna ja rentoutumiseen. Esimerkki mielikuvaharjoituksesta on vanha keino lampaiden laskemisesta ja niiden seuraaminen ennen nukkumaan menoa. Mielikuvaharjoituksessa tarkoituksena on suunnitella mielikuva jo etukäteen eikä odottaa, että negatiivisen tunnetta toteuttaakseen harjoitusta. Mielikuvan luomista harjoitellaan säännöllisesti, kunnes mielikuvan luominen onnistuu hyvin. Mielikuvan tulisi olla kirkas, eloisa, nautittava ja mukava toteuttaa. Erilaisten yksityiskohtien tutkiminen mielikuvassa lisää rauhoittumista ja vie huomion pois levottomista ajatuksista. (Pihl & Aronen 2015, 131.)

Hengitysharjoitukset lievittävät ja edistävät rauhallista oloa. Autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston säätelystä toiminnoista, hengitykseen on kaikista helpoin vaikuttaa. Hengitysharjoituksilla voidaan vaikuttaa suoraan elimistön tiedostamattomiin toimintoihin. Hengitys on tavallista nopeampi ahdistuneena ja pelkotilassa. Silloin ihminen hengittää rintakehän yläosalla ja puhuu keuhkojen ollessa vielä täynnä ilmaa. Masentuneet ihmiset puhuvat uloshengityksen jälkeen ja huokailevat. (Pihl & Aronen 2015, 129-130.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoitus on edistää sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Tavoite on antaa konkreettisia stressinhallintakeinoja, jotka sisällytetään osaksi opintoja. Tehtävä on pitää oppitunti stressinhallintakeinoista ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille.

## **6 Opinnäytetyön toteuttaminen**

### **6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallisen opinnäytetyön tietopohjaa aloitetaan kirjoittamaan, kun aihe on valittu, rajattu ja toimeksiantaja on löytynyt. Hyvä opinnäytetyön aihe kiinnostaa aidosti tekijää, on ajankohtainen ja luo yhteyden työelämään. Opinnäytetyöllä pystytään pitämään yhteyttä esimerkiksi aiempiin harjoittelupaikkoihin. Näin opinnäytetyön tekijä pystyy syventämään tietojaan ja taitojaan jostakin tekijää kiinnostavasta aiheesta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9,16, 24-25)

Toiminnallisen opinnäytetyön produktina eli tuotoksena voi olla esimerkiksi oppitunti tai opasvihko. Toiminnallinen opinnäytetyö kuten muutkin opinnäytetyöt tulee tehdä tutkivalla asenteella. Tutkivalla asenteella tarkoitetaan valintojen joukkoa ja niiden tarkastelua. Tutkivalla asenteella tarkoitetaan myös valinnan perustelua aihetta koskevaan tietoperustaan pohjautuen. Tietoperusta tulee rakentua oman alan kirjallisuudesta. Tärkeää opinnäytetyön teossa on, että siinä yhdistyy käytännön toteutus ja tutkimusviestinnän keinoin tehty raportointi. Opinnäytetyönarviointi on osa koko opinnäytetyön oppimisprosessia, joten se on tehtävä kriittisesti. Arvioinnin kohteet ovat opinnäytetyön idea, tavoitteet, tietoperusta ja kohderyhmä. Tärkein osa arviointia on tavoitteiden saavuttaminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 24-25,154.)



## 6.2 Hyvä oppitunti

Tasokas oppiminen alkaa heräävistä kysymyksistä, uteliasuudesta ja omista havainnoista. Mielekkyyttä oppimiselle tuo omien rajojen ja osaamisensa ylittäminen. Harhapolut auttavat tässä prosessissa ja siksi oppiminen ei ole suoraviivaista. Oppiminen on luova ja uutta kehittävä prosessi. Opettaja voi siis ”leikin varjolla” luoda tilanteita joiden avulla oppilaat voivat itse kehittää ajattelutapojaan ja toimintaansa. Oppilaan omakohtaiset havainnot, kokemukset ja niistä heränneet kysymykset helpottavat oppimista. Omakohtainen kokemus auttaa hahmottamaan opittavaa asiaa eri tavalla kuin toisen kokemukset. Tämä on käsitteenä oppimisen omistajuutta. Tämä mahdollistaa huomioimaan erilaiset oppimistyyliä, koska kiinnostuksen kohteita on yhtä monta kuin opiskelijoita. Opettajan tehtävä on siis herättää jokaisen yksilöllinen kiinnostus oppitunnin alussa. (Cantell 2015, 51-54).

Oppituntia rakentaessa haluttiin ottaa huomioon erilaiset oppimistyyliä. Jokainen oppija on erilainen ja oppimisvaikeudet ovat hyvin yleisiä. Oppimisvaikeuksista ollaan nykyisin hyvin ajan tasalla, mutta sitä ei oteta opetuksessa tarpeeksi huomioon. Lisäksi opiskelu on raskasta ja koulupäivät ammattikorkeakoulussa pitkiä, joten päivän keventäminen tuntui oleelliselta asialta. Oppitunti oli suunniteltu rennoksi ja hauskaksi. Aiheena oli sairaanhoitajaopiskelijoiden stressinhallinta, joten rento ja hauska tyyli sopi hyvin teemaan. Oppitunnin tarkoitus oli herättää keskustelua ja tuoda omakohtaisia kokemuksia stressinhallinnasta esille.

## 6.3 Toimeksiantaja ja lähtötilanteen kartoitus

Toimeksiantaja löytyi opiskelijoiden hyvinvointia ylläpitävästä yhdistyksestä Nyyti ry:stä. Nyyti ry on ollut mukana useissa opiskelijoiden hyvinvointia ylläpitävissä tutkimuksissa ja opinnäytetöissä, joten toimeksiantaja tuntui luontevalta. Yhteyttä on pidetty sähköpostilla pitkän välimatkan vuoksi. Toimeksiantaja on antanut luotettavia lähteitä, tutkimuksia ja kehitysideoita opinnäytetyöhön. Toimeksiantosopimus (liite 1) on lähetetty sähköpostitse allekirjoitettavaksi.

Vuonna 1984 perustettu Nyyti ry on valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan järjestö. Yhdistyksen toimintaa rahoitetaan pääasiassa sosiaali- ja terveysministeriön veikkauksen tuotoilla. Yhdistyksen toiminnan kohderyhmänä ovat opiskelijat, heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset sekä opiskelijajärjestöt. Nyyti ry tarjoaa erilaista tietoa ja myös työkaluja esimerkiksi stressinhallintaan verkkosivuillaan sekä sosiaalisessa mediassa. Toimintaan kuuluvat myös erilaiset somekampanjat, joiden tarkoituksena on auttaa opiskelijoita itse huomioimaan tapoja arjessa jaksamiseen sekä voimavarojen vahvistamiseen. (Savolainen 2016.)

Nyyti ry tarjoaa verkkosivuillaan erilaisia suljettuja nettiryhmiä, ryhmächatteja ja erilaisin teemoin. Teemat rakentuvat opiskelijoiden kokemista ongelmista ja puutteista mielen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan osa-alueilla. Aiheet voivat olla muun muassa stressi, sosiaalinen jännittäminen ja yksinäisyys. Verkkosivuilla on myös kaikkien saatavilla Nyytin Elämäntaitokurssi, opiskelijoiden elämäntaitojen vahvistamiseksi. Kurssia levitetään kouluttamalla nuorten ja nuorten aikuisten parissa työskenteleviä ihmisiä kurssin ohjaajiksi. Kurssia on myös mahdollista toteuttaa itsenäisesti. (Savolainen 2016.)

Nyyti ry tuo esille opiskelijoiden mielenterveyteen kohdistuvia haasteita sekä kokoaa ja levittää tietoa opiskelijoiden mielenterveyteen vaikuttavista asioista yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. (Savolainen 2016.)

Ennen opinnäytetyön aiheen valikoitumista esiin nousi useita ideoita. Opinnäytetyön aihe valikoitui tärkeytensä ja ajankohtaisuutensa takia. Opintojen aikana nousivat usean kerran esiin opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen. Moni opiskelija kärsii tietämättään stressistä. Koska haluttiin antaa konkreettisia neuvoja stressinhallintaan, oli luonnollisinta valita toiminnallinen toteutus. Opinnäytetyö otti ensimmäisen askeleen kohti päämääräänsä yhteydenotolla toimeksiantajaan. Yhteydenotto tapahtui sähköpostitse keväällä 2017. Sähköpostissa kerrottiin opinnäytetyön aihe, tavoitteet ja kiinnostus opiskelijoiden hyvinvointia kohtaan. Opinnäytetyöhön liittyvät ehdotukset sai hyväksynnän toimeksiantajalta. Produktina päätettiin tuottaa oppitunti aloittaville sairaanhoitajaopiskelijoille. Sairaanhoitajaopiskelijoiden hyvinvointi ja

opiskelukyky vaikuttavat moneen asiaan, esimerkiksi tulevaisuudessa työelämään siirtymiseen ja ammattitaidon kehittymiseen. Opinnäytetyöllä haluttiin parantaa sairaanhoitajaopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä, jotta tulevaisuudessa olisi jaksavia sairaanhoitajia.

#### **6.4 Oppitunnin suunnittelu ja toteutus**

Tietoperustaa aloitettiin tekemään Nyyti ry:n suunnittelijan antamien materiaalien ja vinkkien pohjalta. Suunnittelijan työkokemuksen vuoksi saatiin opinnäytetyöhön hyviä neuvoja, miten aihetta on hyvä rajata ja mihin asioihin kannattaa perehtyä syvällisemmin. Samaan aikaan keväällä aloitettiin kirjoittamaan päiväkirjaa opinnäytetyön prosessista. Päiväkirjaa on kirjattu opinnäytetyön tärkeimmät vaiheet.

Tietoperustan pohjalta suunniteltiin oppitunti ja sen sisältöä. Oppitunnin suunnittelu alkoi kesällä 2017. Oppitunnin rakentamiseen katsottiin ohjeita kirjoista ja muista lähteistä. Tärkein tavoite oli pitää oppitunti mielenkiintoisena ja saada opiskelijat osallistumaan oppituntiin mahdollisimman paljon. Oppitunnin pitämiseen kysyttiin neuvoja ja mielipiteitä sähköpostitse myös Karelia ammattikorkeakoulun opinto-ohjaajalta. Syksyllä 2017 suunniteltiin oppitunnin runkoa (liite 2) ja oppitunnin ajankohtaa. Oppitunti runkoon sisällytettiin aikataulu oppitunnin etenemisestä. Oppitunti runko sisälsi pelin, teoria osuuden, harjoitukset sekä palautteen kirjoittamisen. Jokaiselle aihealueelle suunniteltiin oma aika. Aika arvioitiin aihealueen tekstin määrän ja mahdollisten keskustelujen perusteella.

Oppitunnin oli tarkoitus olla syksyllä 2017 Karelia ammattikorkeakoululla, koska silloin uudet sairaanhoitajaopiskelijat aloittivat opintonsa. Otimme yhteyttä ryhmää ohjaavaan opettajaan ja sovimme tunnit syyskuun loppuun. Oppitunnin kesto sovittiin kestäväksi 45 minuuttia, koska tämä aika oli varattu opinto-ohjaajalla ammatillisen kasvun opintojaksolle. Oppitunti sisällytettiin opintokokonaisuuteen, jossa ohjeistetaan, kuinka opiskelijat jaksaisivat opinnoissa paremmin. Oppitunti suunniteltiin aloitettavaksi Kahoot-pelillä, johon pystyi osallistumaan omalla puhelimella. Kahoot kysymykset (liite 3) koskivat

stressitekijöitä-ja oireita sekä sen vaikutuksia. Oppitunnille tehtiin Powerpoint-esitys (liite 4), jonka tarkoitus oli tiivistää tärkeimmät stressinhallintakeinot.

Powerpoint-esityksen alussa kerrottiin teoriaa stressin oireista sekä erilaisista stressinhallintakeinoista. Esityksen lopussa kerrottiin useasta stressinhallintakeino harjoituksesta. Powerpointin tarkoitus oli saada opiskelijoita osallistumaan keskusteluun. Opiskelijoiden oli tarkoitus miettiä omia stressinhallintakeinoja ja niiden toimivuutta. Lisäksi oppitunnin päätyttyä jaettiin kirjallinen rentoutusharjoitus (liite 5). Tämä sisälsi tietoa rentoutuksen tuomista eduista sekä yhden mielikuvaharjoituksen ja hengitysharjoituksen.

Ennen oppitunnin pitämistä siihen liittyvä materiaali ja palautelomake lähetettiin arvioitavaksi ja kommentoitavaksi toimeksiantajalle. Lisäksi oppitunnin materiaali esitettiin opinnäytetyönryhmässä, sukulaisille ja ystäville ennen varsinaista esitystä. Näiden esitysten ja niistä tulleiden kommenttien perusteella tehtiin tarvittavat korjaukset lopulliseen esitykseen.

Koska oppituntia tulee arvioida ja tarkastella kriittisesti opinnäytetyön raportoinnissa, päädyttiin tekemään palautelomake (liite 6). Palautelomakkeessa on hyvä pyytää palautetta kohderyhmältä, kuinka produkti on onnistunut, onko visuaalinen ilme hyvä, onko produktin käytettävyydessä onnistuttu (Vilkka & Airaksinen 2003, 157). Tämä otettiin huomioon palautelomaketta laatiessa. Visuaalisesta ilmeestä kysyttiin suullisesti palautetta opinnäytetyön ohjaavilta opettajilta, ystäviltä ja sukulaisilta. Lisäksi oppitunnin pitoa varten luettiin kirjallisuutta hyvän oppitunnin kriteereistä. Näin saimme rakennettua mahdollisimman hyvän kokonaisuuden.

Palautelomake jaettiin oppitunnin loputtua, että vastausprosentti olisi mahdollisimman suuri. Kysymykset palautelomakkeella olivat mahdollisimman lyhyitä ja ytimekkäitä, että vastaaminen olisi helppoa ja nopeaa. Palautelomakkeella oli kolme kysymystä, joihin sai vastata muutamalla sanalla. Viimeisessä kysymyksessä pyydettiin arvioita oppitunnista numeroilla 1-5. Kysymykseen oli mahdollisuus perustella antamaansa numeroa muutamalla sanalla. Oppitunnilla olleet 28 henkilöä täyttivät palautelomakkeen.

## 6.5 Oppitunnin arviointi

Powerpoint-esitys lähetettiin ennen oppituntia toimeksiantajalle. Palautteessaan toimeksiantaja kirjoitti, että diat etenevät loogisesti ja kokonaisuus on hyvä. Toimeksiantaja ehdotti sähköpostissaan, että oppitunnilla tuotaisiin ilmi erilaisia rentoutumiskeinoja rentoutusharjoituksen lisäksi. Rentoutumiskeinot ovat yksilöllisiä, mutta esimerkkejä arjessa helposti toteutettavista rentoutusvinkeistä tuotiin esille oppitunnilla. Powerpointin visuaalinen ilme sai kehuja. Suullisen palautteen mukaan Powerpointin ulkoasusta teki miellyttävän sen hillitty tyyli, seesteiset värit ja yleinen selkeys.

Oppitunnilla olleille opiskelijoille annettiin tunnin lopussa täytettäväksi palautelomake. Valtaosa palautteeseen vastanneista koki oppitunnin hyödylliseksi ja sai tarvittavia hallintakeinoja. Yksi opiskelijoista kertoi palautteessaan oppitunnin stressinhallintakeinoista tulleen juuri oikeaan aikaan. Opiskelija kertoi, että uusi ympäristö ja koulu ovat saaneet hänelle henkilökohtaisesta stressin tuntemuksia. Michaelin (2017) tutkimuksen mukaan ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat ovat alttiimpia stressille isojen elämänmuutosten vuoksi. Tähän myös kohderyhmän valinta perustui.

Opiskelijat myös kokivat, että oppitunti herätti ajatuksia omista stressinhallintakeinojen toimivuudesta. Opiskelijat miettivät, kuinka parantaisivat omia stressinhallintakeinojaan. Esimerkiksi opiskelijat huomasivat haitallisten ajatusmallien merkityksen. Yksi opiskelija myös kertoi oppitunnin kannustaneen esiintymispelon selättämisessä. Usea palautteeseen vastanneista koki, että rentoutustekniikat olivat hyvä vinkki stressinhallintakeinoihin. Kaikki vastanneista olivat sitä mieltä, että aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Oppitunti sai kehuja monipuolisuudesta ja Kahoot-pelistä sekä iloisista oppitunnin pitäjistä.

Tausta ja lähtökohdat vaikuttavat siihen, miten jokainen reagoi stressiin (Mikkonen & Nieminen 2011). Tämä oli havaittavissa myös opiskelijoiden palautteessa.

Muutama vastanneista koki, että ei oppinut aiheesta mitään uutta. Tätä opiskelijat perustelivat aiemmalla tietoudellaan esimerkiksi omakohtaisella perehtymisellä aiheeseen tai lukiossa käydyt opinnot. Osa koki kertaamisen kuitenkin hyväksi. Arvosanaa laski se, että takana istuvat eivät kuulleet hyvin. Osa kaipasi motivoinnista ja yhdessä tekemisestä huolimatta lisää yhdessä tekemistä. Oppituntia sai arvioida asteikolla 1-5. Palautteiden laskettu keskiarvosana oli 4,2.

## **7 Pohdinta**

Pohdinnassa arvioidaan opinnäytetyön merkityksellisyyttä, luotettavuutta, käytettävyyttä ja siirrettävyyttä. Opinnäytetyön pohdintaosiossa tulee käydä ilmi, missä onnistuttiin ja missä asioissa olisi pitänyt toimia toisin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 263-265.)

### **7.1 Tuotoksen tarkastelu**

Lähtökohtana terveyden edistämiseksi on se, että jokainen toimii aktiivisesti omassa elämässään. Perusperiaatteita ovat tulevaisuuteen suuntautuva, ratkaisukeskeinen, voimavaralähtöinen ja toisen mielipiteitä kunnioittava toiminta. (Pietilä 2010, 11-12). Oppitunnin tarkoituksena oli edistää sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Oppitunnilla opiskelijoiden terveyttä edistettiin keskustelemalla ja pohtimalla omia stressinhallintakeinoja ja niiden toimivuutta.

Ajatusten herättäminen oppitunnilla oli osa hyvinvoinnin edistämistä. Opiskelija pystyi itse oppitunnin perusteella miettimään mitkä hallintakeinot toimivat itsellä. Tarkoitus oli myös pohtia, löytyykö itsellä haitallisia stressinhallintakeinoja.

Tavoitteena oli antaa konkreettisia stressinhallintakeinoja, jotka sisällytetään osaksi opintoja. Tässä onnistuttiin osittain, koska palautteiden perusteella osa koki, ettei oppinut uutta. Oppitunnin tarkoitus oli saada opiskelijat osallistumaan

tuntiin. Tästä syystä otettiin mukaan peli, jolla aloitettiin oppitunti. Osallistuminen oppituntiin tapahtui harjoitteiden ja keskustelun avulla.

Tehtävä oli pitää oppitunti ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille. Tarkoituksena oli, että tunti alkaisi Kahoot-pelillä, koska tämä herättää opiskelijoiden mielenkiinnon. Hyvän oppitunnin kriteereinä opettaja herättää opiskelijoiden mielenkiinnon heti oppitunnin alussa. Kun opiskelijoiden huomio oli saatu keskittymään opetukseen, perehdytimme opiskelijat aiheeseen.

Tietoperustan pohjalta toteutettiin harjoitteita yhdessä opiskelijoiden kanssa. Harjoitteiden avulla herätettiin kysymyksiä aiheesta. Tämän lisäksi opiskelijoiden yksilölliset kokemukset ja havainnot pyrittiin nostamaan esille helpottaakseen oppimista. Erilaiset oppimistyyliä otettiin myös huomioon tekemällä Powerpointista mahdollisimman selkeä ja yksinkertainen. Powerpointiin sisällytettiin myös taulukoita ja kuvia hahmottamisen helpottamiseksi. Keskustelua oli hieman vaikea saada aikaiseksi. Luokan takaosassa viittasi yksi oppilas mikä jäi oppitunnin pitäjiltä huomaamatta. Tämä olisi voinut olla keskustelun avaava henkilö.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit ovat siirrettävyys, luotettavuus, uskottavuus ja riippuvuus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Luotettavuutta luo myös tarkka kerronta tutkimuksen toteutuksesta. Tämä koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Kerronta on tehtävä selvästi, kriittisesti ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi, Sinivuori, Remes & Sajavaara 2007, 119, 232-232.)

Eettisyys on huomioitu palautelomaketta luodessa. Palautteen sai tehdä anonymisti sekä siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Oppituntini osallistuminen oli myös vapaaehtoista. Esityksessä otettiin huomioon oma tapa esiintyä ja keskustella aiheesta. Esityksessä kunnioitettiin ihmisten eri tapoja hallita omaa stressiä eikä opiskelijoita johdateltu valitsemaan ehdotettuja stressinhallintakeinoja.

Raportoinnissa on pyritty tuomaan tulokset esille niitä vääristämättä ja kuvaamaan prosessin eri vaiheet mahdollisimman selkeästi, jotta lukija voi arvioida prosessin etenemistä. Prosessin tukena on käytetty päiväkirjaa. Opinnäytetyön aiheen valinnasta lähtien on pidetty muistiinpanoja opinnäytetyön etenemisestä, prosessista ja tavoitteista. Tämä luo opinnäytetyölle luotettavuutta ja uskottavuutta. Opinnäytetyötä on ollut tekemässä kaksi henkilöä, joten mielipiteiden jakaminen ja yhdessä pohtiminen on luonut kriittisyyttä opinnäytetyötä kohtaan.

Siirrettävyys tarkoittaa tulosten hyödyntämistä jatkossa samanlaisessa asiayhteydessä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Vaikka työ on tehty sairaanhoitajaopiskelijoilla, materiaalia voi käyttää eri alan opiskelijoille. Esimerkiksi opinto-ohjaajalta tuli ehdotus, että sama oppitunti pidettäisiin myös terveydenhoitajaopiskelijoille. Powerpoint on rakennettu niin, että sitä on helppo käyttää eri alojen opiskelijoille. Powerpointia tehdessä on ajateltu työn siirrettävyyttä ja monipuolisuutta, jotta siitä on hyötyä jatkossakin sen käyttäjille.

Opinnäytetyön seminaarissa oppilaat kokivat opinnäytetyön aiheen tärkeänä. YTHS (2016) tutkimuksen mukaan moni opiskelija kokee stressin haitalliseksi opinnoissaan. Tämä tuli myös esille seminaarissa. Seminaarissa olleet opiskelijat toivat esille, että stressinhallintakeinoja kaivattaisiin opintojen aloituksessa ja erityisesti toisen ja kolmannen vuoden opintojen aikana. Ehdotuksena oli myös stressinhallintakeinojen lisäystä oppitunnin muodossa vapaasti valittaviin opintoihin. Äänestyksen perusteella jokainen seminaarissa ollut olisi valinnut tällaisen kurssin omiin vapaasti valittaviin opintoihin. Seminaarin keskustelujen pohjalta viestiä on viety eteenpäin opinto-ohjaajalle. Stressin hallintakeinojen materiaalien käyttämiseen on annettu lupa Karelia-ammattikorkeakoululle.

Uskottavuutta opinnäytetyölle tuo tutkimukseen osallistuneiden riittävä kuvaus ja aineiston arvio totuudenmukaisuudesta. Uskottavuutta lisää myös neutraalisuus ja pysyvyys. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Tietoperustaa rakentaessa lähdekriittisyys on tärkeä osa opinnäytetyön luotettavuutta. Luotettavan lähteen arviointikriteerejä ovat sen ikä, lähteen alkuperä, kirjoittajan tunnettavuus,



lähteen uskottavuus, julkaisijan arvovalta sekä lähteen puolueettomuus. (Hirsjärvi ym. 2007, 109-110.)

Lähteinä on käytetty ulkomaisia ja kotimaisia lähteitä. Lähteinä on käytetty internet-lähteitä ja kirjoja. Valtaosa lähteistä on alle kymmenen vuotta sitten julkaistuja sekä täyttää arviointikriteerit. Vanhat lähteet, jotka ovat hyväksytyt opinnäytetyöhön, ovat olleet sisällöltään opinnäytetyöhön sopivia ja pystyttiin arvioimaan, että tieto on ajantasainen vielä nykypäivänä. Opinnäytetyöhön käytettyjä kuvallisia stressinhallintaohjeet on kysytty käyttö lupa kirjailija Arto Pietikäiseltä sähköpostitse. Hän antoi luvan käyttää stressinhallintakeinoja osana työtä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on toimitettu toimeksiantajan, opinto-ohjaajan ja opinnäytetyöohjaajien kanssa. Yhteydenpito on tapahtunut kasvotusten tai sähköpostilla. Produkti ja opinnäytetyö on lähetetty eri vaiheissa toimeksiantajalle. Näin he ovat voineet seurata opinnäytetyön kehittymistä ja ajantasaisesti kommentoida ja kehittää sitä. Tärkeää on ollut, opinnäytetyön toimeksiantajan ja ohjaajien kehitysideat ja mielipiteet. Opinnäytetyö on lähetetty arvioitavaksi toimeksiantajalle myös ennen seminaaria. Näiden pohjalta on tehty viimeiset muutokset työhön. Tämä on luonut opinnäytetyölle luotettavuutta ja uskottavuutta.

### **7.3 Ammatillinen kehittyminen**

Opinnäytetyön on tarkoitus osoittaa tekijänsä ammatillisesti kyvykkääksi. Opinnäytetyössä yhdistyvät teoreettinen ja ammatillinen osaaminen. Aiheen valitseminen osoittaa parhaimmillaan sen, että siitä on hyötyä sen käyttäjille. Opinnäytetyön teko opettaa laajana työnä kokonaisuuksien ja ajan hallintaa. Lisäksi se kehittää yhteistyötaitoja ja kehittää innovatiivista osaamista sekä suullisesti että kirjallisesti. Tästä syystä opinnäytetyön on hyvä sisältää osio ammatillisen kasvun kehittymisestä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 160).

Nykyisin elämää ohjaavat kiireiset aikataulut ja urakeskeisyys. Tämä lisää stressiä yhteiskunnassamme. Elämä muuttuu stressaavaksi, mutta kaikilla ei ole

tietoa, kuinka stressiä hallitaan. Jo esi-isät kokivat vaaroja, jotka virittävät heidät stressitilaan. Tällöin vaarat olivat usein fyysisiä. Nykyisin saman stressireaktion saa aikaan esimerkiksi myöhästynyt työ sähköposti. (Peltomaa 2015, 55.). Opinnäytetyön tekeminen ja valmistuminen ammattiin on positiivinen asia, mutta voi aiheuttaa myös stressiä. Tekijöilleen opinnäytetyö on opettanut, kuinka tulla toimeen stressaavassa tilanteessa. Stressaavassakin tilanteessa on hyvä työskennellä, kun stressinhallintakeinot ovat toimivat. Opinnäytetyössä käytettyjä stressinhallintakeinoja on käytetty tämän opinnäytetyön tekemisen aikana ja ne on todettu siten toimiviksi. Stressinhallintakeinojen ansiosta opinnäytetyön tekeminen on ollut mielekkäämpää ja arjessa jaksaminen on lisääntynyt.

Oppimisprosessina opinnäytetyön teko on ollut vaativaa, mutta palkitsevaa. Kaikkein haastavinta työssä on ollut aikataulujen yhteen sovittaminen. Opinnäytetyön teko vaatii omistautumista, hyvää keskittymistä ja erittäin tarkkaa ajanhallintaa. Kokonaisuutta tehdessä tarvitaan myös joustavuutta ja kärsivällisyyttä. Näitä ominaisuuksia on hyvä olla valmistuneella sairaanhoitajalla.

Oppitunnin suunnittelu on opettanut, että asiaa tulee katsoa todella monesta eri kulmasta. Oppitunti suunniteltiin niin, että sitä voi käyttää myös eri alan opiskelijoilla. Opinto-ohjaajan ehdotuksena olikin, että pidettäisiin sama oppitunti vasta-aloittaneille terveydenhoitajaopiskelijoilla. Ehdotus tuli pidetyn oppitunnin jälkeen. Aikataulu ongelmien vuoksi toisen oppitunnin pitäminen ei onnistunut. Asia jäi harmittamaan, koska oppitunti oli pidetty ja vertailu olisi ollut tärkeä opinnäytetyön kannalta. Opinto-ohjaaja kommentoi myös kirjallisessa palautteessaan (liite 6) käytettävyydestä eri opiskelijaryhmille.

Jälkeenpäin katsottuna asioita olisi voinut tehdä toisin. Esimerkiksi oppituntia suunniteltaessa olisi ollut hyötyä oppitunnin esitestauksesta. Vähintään kahta oppituntia voisi verrata toisiinsa, joten kahden oppitunnin pitäminen olisi ollut positiivinen asia. Suunnittelu vaiheessa olisi tullut varata aikaa kahdelle oppitunnille. Tämä asia nousi esille vasta opinto-ohjaajan ehdotuksen jälkeen. Tarkemmalla suunnittelulla opinnäytetyö olisi valmistunut lyhemmällä aikavälillä.

Opinnäytetyö on kokonaisuutena hyvä, joten käytetyn ajan merkityksellisyys ei ole olennainen.

#### **7.4 Jatkokehitysideat ja hyödynnettävyys**

Jatkokehitysideana on suunnata stressinhallintakeinot eri alan opiskelijoille, valmistuville opiskelijoille tai valmistuneille sairaanhoitajille työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyö on tuonut Nyyti ry:lle näkyvyyttä. Se tuo esille järjestön materiaalin käytettävyyden opiskelijoiden stressinhallinnan edistämisestä sekä antaa teorian tietoa sairaanhoitajaopiskelijoiden tyypillisistä stressitekijöistä. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyön produkti on todiste Nyyti ry:n materiaalin käytettävyydestä oppitunnin rakentamisessa.

Stressin hallintakeinojen materiaalien käyttämiseen on annettu lupa Karelia-ammattikorkeakoululle ja tehdyt oppituntimateriaalit on lähetetty Karelia ammattikorkeakoulun opinto-ohjaajalle.

## Lähteet

- Aalto-Yliopisto. 2015.  
<https://into.aalto.fi/pages/viewpage.action?pageId=3770913> 1.9.2017
- Cantell, H. 2015. Näin rakennat monialaisia oppimiskokonaisuuksia. Juva. Ps-kustannus.
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus – hanke. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto ja Suomen sairaanhoidajaliitto ry.  
<https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppura-portti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>  
 2.1.2018
- Finlex. 352/2003. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030352> 2.1.2018
- Hernandez, M. & Taylor, K. A. 2017. Stress vs. Mental and Physical Health. The Oklahoma Nurse.  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=123269951&site=ehost-live>  
 7.12.2017
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Tammi.
- Hirsijärvi, S. Sinivuori, E. Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2017.  
[https://soleops.karelia.fi/opsnet/disp/fi/ops\\_KoulOhjSel/tab/tab/sea?kouluohj\\_id=179994553&ryhmyttyp=1&lukuvuosi=178664721&stack=push](https://soleops.karelia.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/sea?kouluohj_id=179994553&ryhmyttyp=1&lukuvuosi=178664721&stack=push) 2.9.2017
- Kunttu, K. & Makkonen, K. 2011. Opiskelijoiden sairaudet ja koettu terveys. Duodecim oy.  
[http://www.oppiportti.fi/op/ote00059/do?p\\_haku=stressi#s5](http://www.oppiportti.fi/op/ote00059/do?p_haku=stressi#s5) 3.1.2018
- Kunttu, K, Pesonen, T. & Saari, J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.  
[http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT\\_uusin\\_2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf)  
 24.4.2017
- Kääriä, H., Mäki, P., Leinonen, A., Hakulinen-Viitanen, T., Laatikainen, T. & OPTE-työryhmä. 2011. Ammattikorkeakoulujen opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuskäytännöt, työtavat ja -ympäristöt.  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79852/d0f89e16-fa69-4524-a4a1-351c818e5904.pdf?sequence=1>  
 11.10.2017
- Laine, S. 2015. Mitä on mindfulness. Hidasta elämää.  
<https://hidastaelamaa.fi/2015/03/mita-on-mindfulness/> 10.3.2018
- Lehto, S. & Tolmunen, T. 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia. Lääkärilehti.  
<http://www.laakarilehti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/onko-tietoisuustaitojen-harjoittelulla-terveysvaikutuksia/> 24.9.2017
- Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim oy.

- [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976) 4.1.2018
- Michael, C. 2017. Effect of Yoga Nidra on Stress among Nursing Students in Selected Colleges on Nursing.  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=125251663&site=ehost-live> 11.10.2017
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Duodecim oy.  
[http://www.oppiporssi.fi/op/ote00010/do?p\\_haku=stressi#s3](http://www.oppiporssi.fi/op/ote00010/do?p_haku=stressi#s3) 3.1.2018
- Murdock, C. SN, Naber, J., RN, MSN, Perlow, M., DNS, RN, Murray State University & Kentucky. 2010. Stress Level and Stress Management Skills of Admitted Baccalaureate Nursing Students.  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=105182934&site=ehost-live> 9.10.2017
- Nyyti Ry. 2016. Sopivasti stressi, opiskelija!  
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/sopivasti-stressia/> 26.5.2017
- Nyyti Ry. 2016. Ole oman elämäsi tähti!  
<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf> 2.9.2017
- Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopinnot. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80112/tr24.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 2.1.2018
- Ote stressistä. 2013. Pohjanmaa-hanke. Mental Health foundation.  
[http://www.epshp.fi/files/5129/ote\\_stressista.pdf](http://www.epshp.fi/files/5129/ote_stressista.pdf) 4.1.2018
- Parviainen, R. 2010. Sairaanhoidajien opiskelijoiden kokemuksia stressistä. Hämeenlinnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20515/sairaanhoidajien\\_opiskelijoiden\\_kokemuksia\\_stressista.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20515/sairaanhoidajien_opiskelijoiden_kokemuksia_stressista.pdf?sequence=1)
- Phil, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot. Löydä uni ilman lääkkeitä. Helsinki: Duodecim Oy.
- Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. Vantaa: Hansaprint
- Pietikäinen, A. 2014. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Helsinki: Duodecim Oy.
- Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistäminen-teorioista toimintaan. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Sand, V. Sjaastad, Haug, Bjälle & Toverud. 2011. Ihminen, Fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOYpro.
- Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. Opiskelijatutkimus. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. opetus- ja kulttuuriministeriö  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75515/okm18.pdf?sequence=1> 11.10.2017
- Savolainen, M. 2016. Nyyti ry – opiskelijoiden mielenterveyttä edistämässä. Duodecim oy.  
[http://www.oppiporssi.fi/op/ote00030/do?p\\_haku=stressi#q=stressi](http://www.oppiporssi.fi/op/ote00030/do?p_haku=stressi#q=stressi) 3.1.2018
- Sosiaali - ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Yliopistopaino.

- [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111322/Julk\\_2006\\_12\\_opiskeluterveydenhuolto\\_verkko.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111322/Julk_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1)  
11.10.2017
- Taelman, S., Vandeput, S., Spaepen, A. & Van Huffel, S. 2008. Influence of Mental Stress on Heart Rate and Heart Rate Variability.  
<ftp://ftp.esat.kuleuven.be/sista/ida/reports/08-214.pdf> 7.12.2017
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Opiskeluterveydenhuolto.  
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/opiskeluterveydenhuolto>  
24.2.2018
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen ammatillisessa koulutuksessa.  
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa> 24.9.2017
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky.  
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/opiskelijoiden-hyvinvointi-terveys-seka-opiskelukyky> 24.9.2017
- Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vartiovaara, I. Stressaa - hyvä paha paine. 2008. Helsinki: Duodecim.
- Vastamäki, J. 2010. Koherenssin tunne ja työttömyys. University of Kuopio.  
[https://www2.uef.fi/documents/1462980/1462987/Koonti\\_FI\\_Vastam%C3%A4ki\\_Jaana\\_Dissertation.pdf/8b164daa-7963-4b0e-826a-141aac8fd3f2](https://www2.uef.fi/documents/1462980/1462987/Koonti_FI_Vastam%C3%A4ki_Jaana_Dissertation.pdf/8b164daa-7963-4b0e-826a-141aac8fd3f2) 24.9.2017
- Y.T.H.S. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Yhteenveto. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.  
[http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto\\_KOTT2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf)  
11.10.2017
- Vilkka, A. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) <i>Nyyti ry</i> Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <i>Marjo Sittanen 050 449 9360 marjo.sittanen@nyyti.fi</i> Työnäihe Sairaanhoidtajaoikeuslajien stressi ja hallintakeinot	
Tekijä	Nimi Saija Kinnunen Katuosoite Kalastajankatu 7 a 3 Satakielentie 17 Puhelin 040 5696947 040 8412252 Suoritettava tutkinto Terveystieteiden tutkinto Sairaanhoidtajien tutkinto	Opiskelijanumero 1400922 1401481 Postinumero 80110 80330 Postitoimipaikka Joensuu Reijola Sähköpostiosoite 1400922@edu.karelia.fi 1401481@edu.karelia.fi Ryhmätunnus STTNS15 STHNS14A
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) <i>Merja Nuutinen Tuulia Sunikka</i> Toimipaikka ja osoite Karelia amk, Tikkarinne 9, 80200 Joensuu Puhelin 0503612738 0503448084	Tehtävänimike Lehtori Lehtori Sähköpostiosoite merja.nuutinen@karelia.fi tuulia.sunikka@karelia.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Thesus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuksen nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysoikeudella.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Palikka ja päivämäärä <i>Helsingissä 16.10.2017</i>	Allekirjoitus <i>[Signature]</i>
Toimeksiantaja	<i>Joensuu 29.1.2018</i>	
Tekijä	<i>Toronto, Kanada 24.10.2017</i>	
Karelia-amk	<i>Joensuu 16.2.2018</i>	

Oppitunti sairaanhoitajaopiskelijoille stressin hallintakeinoista

45 min

1. Peli, Kahoot (tässä käydään osittain tietoperusta pelin muodossa) 10 min
2. Tietoperusta stressistä 10 min
3. Hallintakeinojen teoria 5 min
4. Hallintakeino harjoitukset 15 min
5. Palautelomakkeen täyttäminen 5 min



Questions (10)

Hide answers

Q1: Voiko pelkästään omien unelmien tavoittelu saada aikaan stressiä?

20 sec

▲ Ei

✗

◆ Kyllä

✓

Q2: Pieni stressi parantaa fyysistä ja psyykkistä suorituskyyä

20 sec

▲ Tarua

✗

◆ Totta

✓

Q3: Pitkittynyt ja liiallinen stressi altistaa erilaisille fyysisille ja psyykkisille sairauksille

20 sec

▲ Tarua

✗

◆ Totta

✓

Q4: Stressin laukaisemiseen tarvitaan aina jokin iso elämän muutos




20 sec






▲ Tarua






✓




◆ Totta

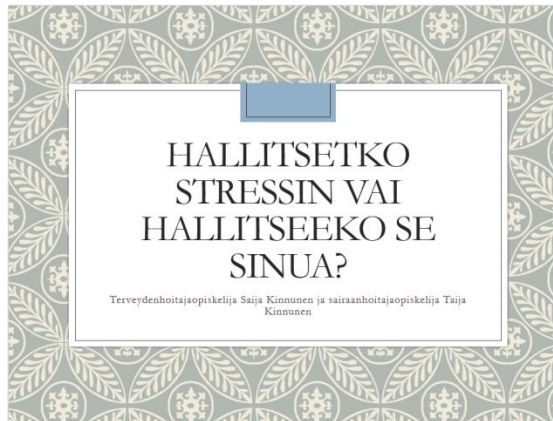
✗

Q5: Pitkittynyt kiire, tiukat aikataulut, taloudellinen tilanne ja kuormittavat elintavat ovat...		 20 sec
▲ Stressioireita		✗
◆ Stressitekijöitä		✓
● Stressi tuntemuksia		✗
■ Stressihormoneja		✗
Q6: Jokainen reagoi stressiin samalla tavalla		 20 sec
▲ Tarua		✓
◆ Totta		✗
Q7: Voiko masentunut olo olla merkki stressistä?		 20 sec
▲ Kyllä		✓
◆ Ei		✗

<b>Q8:</b> Mikä näistä fyysisistä oireista EI kuulu stressiin?	 20 sec
 Vatsavaivat	✗
 Flunssakierre	✗
 Hyvä fyysinen yleisvointi	✓
 Hikoilu	✗

<b>Q9:</b> Mikä näistä psyykkisistä oireista EI kuulu stressiin?	 20 sec
 Aggressiot	✗
 Jännittyneisyys	✗
 Muistiongelmät	✗
 Hyvä keskittymiskyky	✓

<b>Q10:</b> Voiko stressi pitkittyessään kehittyä uupumukseksi?	 20 sec
 Kyllä	✓
 Ei	✗



Pelit käyntiin!  
Kuka voittaa kisan?

Hyvään stressinhallintaan kuuluu  
stressioireiden, reaktioiden ja ylläpitävien  
tekijöiden tunnistaminen

Stressinhallinnassa pystyt itse parhaiten  
vaikuttamaan stressin ylläpitäviin  
tekijöihin

- ❖ Vähäinen liikunta
- ❖ Huonot ruokailutottumukset
- ❖ Välttämiskäyttäytyminen
- ❖ Murehtiminen
- ❖ Merkityksellisuuden tunteet
- ❖ Lihasjännitys
- ❖ Stressaava elämäntyyli
- ❖ Ajankohtaiset stressi- ja kuormitustekijät esimerkiksi kiire, runsas alkoholin käyttö, elämän tarkoituksen puuttuminen ja omien arvojen kadottaminen tai puuttuminen

### Stressireaktiot

#### Ajatukset ja tiedonkäsittely

- ❖ Ahdistavat ajatukset
- ❖ Pelottavat ajatukset
- ❖ Huolissaan oleminen
- ❖ Keskittymisvaikeudet
- ❖ Muistivaikeudet

### Stressireaktiot

#### Tunnereaktiot

- ❖ Jännittäminen
- ❖ Masennus
- ❖ Levottomuus
- ❖ Rentoutumisen vaikeus
- ❖ Aikaansaamattomuus
- ❖ Väsymys
- ❖ Ärtisyys
- ❖ Hermostuneisuus
- ❖ Pelko siitä, ettei hallitse itseään

## Stressireaktiot

### Fyysiset reaktiot

- ❖ Erilaiset säröt kehossa mm. päänsärky
- ❖ Tärisevät kädet
- ❖ Vatsavaivat
- ❖ Rytmihäiriöt
- ❖ Hikoilu
- ❖ Univaikeudet
- ❖ Huimaus
- ❖ Korkea verenpaine

Kun olet tunnistanut kuinka reagoit stressiin ja tunnistat ylläpitävät tekijät, voit alkaa vaikuttamaan niihin

## Millaisia hallintakeinoja sinulla on?

- ❖ Käy läpi yksi kerrallaan ne keinot, joilla olet yrittänyt hallita stressiä
- ❖ Mitä huomasit tavoittasi reagoida stressiin?

## Kuinka toimivia hallintakeinosi ovat?

- ❖ Miten se on toiminut siinä tilanteessa tai heti sen jälkeen?
- ❖ Onko se vienyt elämäsi oikeaan suuntaan?
- ❖ Onko mennyt parempaan vai huonompaan suuntaan?
- ❖ Pitääkö sinun muuttaa jotain tapojasi stressinkäsittelyssä?

Kiinnitä erityistä huomiota pitkän aikavälin toimivuuteen!

## Stressinhallinnan malli

### Sisäiset säännöt

Jäykät, vaativat ja ehdottomat ajatusmallit. "Minun pitäisi..."

### Olosuhteet

Huono työilmapiiri, onneton parisuhde, vanhempien sairastelu, taloushuolet

### Käyttäytyminen

Suorittaminen, välttely  
Harrastusten lopettaminen, liikasyöminen



## Yksinkertaisuudessaan...

### Vaikuta stressiä tuottavaan tilanteeseen

- ❖ Pohdi voinko omalla toiminnallani vaikuttaa tilanteen stressaavuuteen kuten kommunikoinnalla tai toiminnalla paremmin
- ❖ Pyri kertomaan tunteuksistasi ystävällisesti ja avoimesti

### Vaikuta omiin ajattelutapoihin

- ❖ Muista käyttää negatiivisen ajattelumallin sijaan positiivista ajattelua

### Vähennä stressin vaikutuksia

- ❖ Kompromissien teko
- ❖ Pyri ennakoidmaan ongelmatilanteet
- ❖ Kohdtaa ongelmatilanteet rohkeasti
- ❖ Hallitu ajankäyttö
- ❖ Tunni omat rajat ja voimavarat

## Etsi konkreettiset ratkaisut ongelmiin murehtimisen sijaan

- ❖ Suuntaa katseesi tulevaan, älä jää murehtimaan menneitä
- ❖ Yhdessä työskentely tuottaa enemmän tulosta kuin yksin työskentely
- ❖ Tee itsellesi tavoitteita, aikatauluta ne ja kun olet saavuttanut tavoitteesi, muista palkita itsesi
- ❖ Järjestä itsellesi mieleinen työskentelytila
- ❖ Ole tyytyväinen siihen mitä olet saanut aikaan
- ❖ Suhtaudu itseesi lempeämmin ja hylkää liialliset vaatimukset

## Tilanteen hyväksyntä osana stressinhallintaa

- ❖ Tarkkaile tilannetta ja huomioi ongelma uudelleen
- ❖ Katso tilannetta hieman kauempaa ja pyri näkemään se mahdollisimman kokonaisena
- ❖ Mieti onko asia sinulle miten tärkeä pitemmälle ajateltuna
- ❖ Onko stressaava tilanne ja siihen hukattu energia arvojesi mukaista
- ❖ Pohdi omia ominaisuuksia ja aseta itsellesi konkreettiset ja järkevät tavoitteet
- ❖ Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet
- ❖ Hyväksy tilanne ja sopeudu siihen
- ❖ Listaa asioita tärkeysjärjestykseen ja mieti tarvittavia muutoksia tavoitteiden saavuttamiseksi

## Haasta ajatuksesi

- ❖ Tavoite: Oppia työstämään omia negatiivisia tulkintoja ja muuttamaan niitä enemmän todellisuutta vastaaviksi.

1. Mikä negatiivinen ajatus pyörii mielessi?
2. Miten vahvasti uskot kyseiseen ajatukseen (0-100%)?
3. Haasta ajatuksesi!

- ❖ Mitä todisteita tosiasiaa on sen puolesta?
- ❖ Mitkä seikat todistavat tuota ajatusta vastaan?
- ❖ Mikä on pahinta mitä minulle voisi seurata siitä?

Muuta negatiivinen tulkintasi järjestykseen: Mitä sellaista voin sanoa itselleni, mikä vähentää voimakkaista stressi tunteita ja auttaa minua hallitsemaan tilannetta paremmin?

## Ja sitten läksyt....

Jotta jaksaa opiskella, tehdä töitä ja huolehtia arjesta, on tärkeä rentoutua välillä ☺

Erlaisia rentoutusmenetelmiä

Hengitysrentoutus

Lihaskäyttö

Mielikuvaharjoittelu

Tieteisen läsnäolon harjoittelu

Läksyksi kotiin rentoutusharjoituksia! :)

## Palautelomake

Kiitos antamastanne palautteesta!

## Lähteet

- ❖ Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista 2016  
<http://www.nyty.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- ❖ Nyty Ry. 2016.  
<https://www.nyty.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/sopivasti-stressia/> 26.5.2017
- ❖ Pietikäinen, A. 2014. Joustava mieli. Vapaudu stressin, nupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Helsinki: Duodecim Oy.
- ❖ Aalto-Yliopisto. 2015. <https://into.aalto.fi/pages/viewpage.action?pageId=3770913> 1.9.2017
- ❖ Pihl, S. & Aronen, A.-M. Unentaidot. Löydä uni ilman lääkkeitä. 2015. Helsinki: Duodecim Oy
- ❖ Edu Helsinki. Opetuksen ja opiskelun ohjauksen perusvalmiudet  
<http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/perusvalm/main.htm> 15.9.2017

## Rentoutumisen tuomia etuja:

- ❖ Energia ja tuotteliaisuus lisääntyvät
  - ❖ Uni paranee ja vireys lisääntyy
- ❖ Itseluottamus kasvaa ja itsesyytökset vähenevät
  - ❖ Keskittymiskyky ja muisti paranevat
  - ❖ Tunteet pääsevät paremmin esille

## Mielesi maisema

- ❖ Keskity hetkeksi hengitykseesi
- ❖ Seuraa samalla lihaksien rentoutumista päästä varpaisiin
- ❖ Anna tasaisen hengityksen ja rentoutumisen kulkea kuin itsestään
- ❖ Matkusta mielikuvissasi sinulle mieleiseen paikkaan
- ❖ Katsele värejä ja muotoja
- ❖ Kuuntele sinne kuuluvia ääniä
- ❖ Kuvittele tuoksut ja maut
- ❖ Tunne kuinka hyvän olon tunne valtaa mielesi ja koko olemuksesi
- ❖ Nauti tuosta hyvästä paikasta ja anna sen lumota sinut hetkeksi, niin pitkäksi kuin olit etukäteen päättänytkin
- ❖ Laske luvut 5,4,3,2 ja sano ääneen "kun sanon yksi, avaan silmäni ja tunnen olevani virkeä ja hyväntuulinen"

## Tunnista jännityksen ja rentoutumisen välinen ero kehossa

- ❖ Istu tuolilla jalat
- ❖ Vedä keuhkot täyteen ilmaa
- ❖ Jännitä itsesi kokonaan
- ❖ Puhalla keuhkot tyhjiksi
- ❖ Rentouta itsesi kokonaan
- ❖ Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä

*"tunnen olevani virkeä ja hyväntuulinen"*

Karelia AMK, Palautelomake

1. Oliko aihe mielestäsi tärkeä?

2. Opitko tunnilla jotain uutta?

3. Minkä arvosanan antaisit oppitunnille asteikolla 1-5 (1=huono,5=erinomainen)?

Kiitos palautteesta! Hyvää syksyä!



Karelia AMK  
Terveystenhoitajaopiskelija Saija Kinnunen  
Sairaanhoitajaopiskelija Taija Kinnunen

## Palautelomake

1. Oliko aihe mielestäsi tärkeä?

Aihe erittäin tärkeä ja ojenkohtainen

2. Opitko tunnilla jotain uutta?

Kivoja käytännön esimerkkejä ojenkäytön hallintaan ja stressinhallintaan (omat esimerkit ~~esivat~~ luentoa hyödyntäen).

3. Minkä arvosanan antaisit oppitunnille asteikolla 1-5 (1=huono, 5=erinomainen)?

H3 (H4)

⇒ Hieman enemmän olisi voinut ekvivalenssiryhmien mukaan - pieniä harjoituksia.

⇒ Kaikki erinomainen - kaikki tykkäsivät!

Tsemppiä Jatkoon!!

Kiitos palautteesta! Hyvää syksyä!